

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**DIALÉCTICA DE POLARIDADES DE REGULAÇÃO DA SATISFAÇÃO  
DE NECESSIDADES PSICOLÓGICAS:  
RELAÇÕES COM O BEM-ESTAR E DISTRESS PSICOLÓGICOS**

**Francisca Alexandra Simão Ferreira**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/**

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

**2018**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**DIALÉCTICA DE POLARIDADES DE REGULAÇÃO DA  
SATISFAÇÃO  
DE NECESSIDADES PSICOLÓGICAS:  
RELAÇÕES COM O BEM-ESTAR E DISTRESS PSICOLÓGICOS**

**Francisca Alexandra Simão Ferreira**

**Dissertação orientada pelo Prof. Doutor António José dos  
Santos Branco Vasco**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**  
**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/  
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva-Comportamental e  
Integrativa)**

**2018**

## **Agradecimentos**

O final desta investigação é o culminar de muitos meses de trabalho, é a conquista da uma etapa muito importante. Durante este tempo, muitas pessoas estiveram disponíveis e presentes com palavras de encorajamento e gestos de carinho que me ajudaram sempre a seguir em frente. A todas elas deixo aqui o meu agradecimento, carinho e ternura.

Por todo o amor, carinho e apoio quero deixar um agradecimento especial aos meus pais. Sempre me tentaram ajudar e deram-me a fantástica oportunidade, a liberdade e autonomia para fazer as minhas escolhas, permitiram-me crescer, tropeçar, cair e levantar, sem nunca deixarem de me apoiar. Não tenho palavras suficientes para agradecer as imensas oportunidades, por me permitirem chegar aqui, por tudo isso dedico a vós este trabalho.

Agradeço aos meus irmãos por sempre terem estado lá por e para mim, por toda a ajuda, palavras de incentivo, momentos de riso e descontração, por estarem sempre a meu lado.

Agradeço ao Professor Doutor António Branco Vasco por todo o apoio, orientação, e dedicação investidos neste projeto.

À professora Isabel Sá, pela disponibilidade em ajudar com a metodologia estatística e palavras de encorajamento.

A todos os amigos que partilharam comigo esta experiência, que me apoiaram em toda esta etapa, um muito obrigada! Um obrigada muito especial à minha colega de tese, Alícia Olim, com quem sempre me senti confortável para partilhar as minhas preocupações ao longo desta etapa, por ter estado a meu lado, pelos incentivos, pelo carinho, pela disponibilidade para me ajudar. Um obrigada especial nomeadamente à Alice Salgado, pelo apoio e entre-ajuda partilhados ao longo destes anos, pelos bons momentos, procrastinação, bolachas, gargalhadas, e. pela motivação, momentos de descontração, pelo suporte emocional, pela paciência nos

momentos de devaneios. Um especial obrigada à Catarina Mendonça, à Leonor Leça, à Catarina Matias, à Elisabete Pereira por darem um significado especial ao meu percurso académico. A todos amigos, das ilhas ou do continente, que não menciono aqui, pela amizade e força para seguir em frente que sempre me têm dado, pelo apoio incondicional e tão fundamental para mim, pelo apoio imprescindível nas longas horas de trabalho, por estarem ao meu lado mesmo quando a ausência pesa.

Po fim, a todos os que participaram no estudo, pela paciência e tempo dispensados no preenchimento dos questionários, e a todos os que nos ajudaram a divulgá-lo.

Obrigada!

*“Light thinks it travels faster than anything but it is wrong.  
No matter how fast light travels, it finds the darkness has always got there first,  
and is waiting for it.”*

Terry Pratchett

*“Find the place inside where there's joy, and the joy will burn out the pain.”*

Joseph Campbell

*“Love all, trust a few, do wrong to none!”*

William Shakespeare

*“We're born alone, we live alone, we die alone; only through our love and friendship can we  
create the illusion for a moment that we're no alone.”*

Oscar Welles

*“Love is giving someone the ability to destroy you, but trusting them not to.”*

Unknown

## **Resumo**

Segundo do Modelo de Complementaridade Paradigmática, o bem-estar e o *distress* psicológicos dependem da capacidade de regulação da satisfação das sete polaridades dialéticas de necessidades psicológicas. De acordo com o pressuposto, este estudo explora a regulação da satisfação das necessidades no contexto das relações próximas e amorosas, e consequentes implicações no bem-estar, *distress* e sintomatologia. O estudo foca-se em contribuir para a compreensão de quais as necessidades essenciais e qual o instrumento que melhor avalia o bem-estar, *distress* e sintomatologia no contexto de relações próximas e amorosas.

Para tal foram disponibilizados online nove questionários de autorrelato. Os resultados mostraram que a escala de regulação de satisfação das necessidades psicológicas aplicada às relações próximas e amorosas é a melhor, de todas as escalas apresentadas, para prever o bem-estar, *distress* e sintomatologia. Os resultados apontam também para a coerência do *self* como uma das necessidades com melhor valor preditivo sobre o bem-estar, *distress* e sintomatologia, no contexto das relações próximas e amorosas.

**Palavras-chave:** regulação das necessidades psicológicas no contexto das relações próximas e amorosas, bem-estar psicológico, *distress* psicológico, sintomatologia, Modelo da Complementaridade Paradigmática

## **Abstract**

According to the Complementarity Paradigmatic Model, psychological well-being and distress depend on the ability to regulate the satisfaction of seven dialectical pairs of psychological needs. According to the assumption, this study explores the regulation of needs satisfaction in the context of close and loving relationships, and consequent implications on well-being, distress and symptomatology. The study focuses on contributing to the understanding of essential needs and which instrument best assesses well-being, distress and symptomatology in the context of close and loving relationships.

For this, nine self-report questionnaires were made available online. The results showed that the Psychological Needs Satisfaction Regulation Scale applied to close and loving relationships is the best of all the scales presented to predict well-being, distress and symptomatology. The results also point to the coherence of the self as one of the needs with the best predictive value on well-being, distress and symptomatology, in the context of close and loving relationships.

**Keywords:** regulation of psychological needs in the context of close and loving relationships, psychological well-being, psychological distress, symptomatology, Model of Paradigmatic Complementarity

## Índice

|   |    |
|---|----|
| Introdução .....  | 1  |
| Enquadramento Teórico .....   | 2  |
| Metodologia .....   | 12 |
| Objetivos e Hipóteses .....   | 12 |
| Procedimento de recolha e Caracterização da amostra .....                                 | 14 |
| Instrumentos .....  | 16 |
| Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações (ESNPB – R) ..... | 16 |
| Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN – 43) - Relações .....           | 16 |
| Inventário de Qualidade das Relações .....  | 17 |
| Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-43) .....                        | 18 |
| Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI) .....                                       | 18 |
| Inventário de Saúde Mental (ISM) .....  | 18 |
| Resultados .....  | 19 |
| Análise Fatorial .....  | 19 |
| Correlações .....   | 20 |
| Validade conceptual/ Validade convergente .....   | 20 |
| Regressões .....  | 23 |
| Regressões Lineares Múltiplas <i>Stepwise</i> .....                                       | 25 |
| Discussão .....   | 28 |
| Referências Bibliográficas .....  | 34 |



|             |    |
|-------------|----|
| Anexos..... | 41 |
|-------------|----|

## Índice de Tabelas

|   |    |
|---|----|
| Tabela 1- ERSN - 43 global, ERSN – 43 – R _P (relações próximas); ERSN – 43 -R _ R (relações amorosas); ESNB – R _ P (relações próximas), ESNB – R _ R (relações amorosas), IQR _ P (relações próximas), IQR _ R (relações amorosas ), bem-estar e distres psicológicos (ISM) (BSI) ..... | 19 |
| Tabela 2 - Correlações entre a ERSN – 43 – R _P+_R (relações próximas e amorosas), a ESNB – R _ P+_R (relações próximas e amorosas), e IQR – P _+_ R (relações próximas e amorosas) .....   | 20 |
| Tabela 3 - Correlações entre a ERSN - 43 global, ERSN – 43 – R _P (relações próximas); ERSN – 43 -R _ R (relações amorosas), ESNB – R _ P (relações próximas), ESNB – R _ R (relações amorosas), IQR – P (relações próximas), IQR – R (relações amorosas).....                            | 21 |
| Tabela 4 - Correlações entre a ERSN_43_P, o IQR_P, ESNB_R_P, ERSN_43_TOTAL e o Bem-estar, Distress e Sintomatologia (BSI) .....   | 22 |
| Tabela 5 - Correlações entre a ERSN_43_R, o IQR_R, ESNB_R_R, ERSN_43_TOTAL e o Bem-estar, Distress e Sintomatologia (BSI) .....   | 22 |
| Tabela 6 - Sumário da análise da regressão linear múltipla Standard das escalas de relações próximas para a variável Distress Psicológico .....   | 23 |
| Tabela 7 - Sumário da análise da regressão linear múltipla Standard das escalas de relações amorosas para a variável Distress Psicológico .....   | 23 |
| Tabela 8 - Sumário da análise da regressão linear múltipla Standard das escalas de relações próximas para a variável Bem-Estar Psicológico .....  | 24 |
| Tabela 9 - Sumário da análise da regressão linear múltipla Standard das escalas de relações amorosas para a variável Bem-Estar Psicológico.....   | 24 |
| Tabela 10 - Sumário da análise da regressão linear múltipla Standard das escalas de relações próximas para a variável Sintomatologia .....  | 24 |
| Tabela 11 - Sumário da análise da regressão linear múltipla Standard das escalas de relações amorosas para a variável Sintomatologia .....  | 25 |
| Tabela 12 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze necessidades nas relações próximas para a variável Bem-Estar Psicológico.....  | 25 |
| Tabela 13 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze necessidades nas relações próximas para a variável Bem-Estar Psicológico .....   | 26 |
| Tabela 14 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze  |    |

|  |    |
|--|----|
| necessidades nas relações próximas para a variável Distress Psicológico. ....    | 26 |
| Tabela 15 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze |    |
| necessidades nas relações amorosas para a variável Distress Psicológico .....    | 27 |
| Tabela 16 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze |    |
| necessidades nas relações próximas para a variável Sintomatologia .....          | 27 |
| Tabela 17 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze |    |
| necessidades nas relações amorosas para a variável Sintomatologia .....          | 27 |

## Índice de Anexos

|   |    |
|---|----|
| Anexo A – Caracterização da amostra .....   | 42 |
| Anexo B – Número de respostas dos questionários .....   | 43 |
| Anexo C – Página inicial dos questionários .....  | 44 |
| Anexo D – Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações aplicada ao contexto das relações próximas e amorosas (ESNPB - R) ..... | 46 |
| Anexo E – Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN – 43) aplicada ao contexto das relações próximas e amorosas .....                      | 48 |
| Anexo F – Inventário de Qualidade das Relações - IQR.....   | 53 |
| Anexo G – Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-43) .....  | 57 |
| Anexo H – Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI).....  | 61 |
| Anexo I – Inventário de Saúde Mental (ISM) .....  | 65 |

## Introdução

A presente investigação insere-se na regulação da satisfação das necessidades psicológicas no contexto das relações próximas e amorosas, segundo o Modelo da Complementaridade Paradigmática (MCP), que postula a influência da regulação da satisfação de catorze necessidades psicológicas (agrupadas em sete polaridades) no bem-estar e *distress* psicológicos e no desenvolvimento de sintomatologia. Subjacente a este estudo está o conceito de necessidades psicológicas, através da teoria de Deci e Ryan [SDT] (2000), como através do Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP). Possuindo uma natureza quantitativa, o presente estudo pretende contribuir para a compreensão do papel e importância da regulação da satisfação das necessidades psicológicas na manutenção e satisfação das relações dos indivíduos, bem como a sua influência no bem-estar e *distress* psicológicos. Para além disso, pretende de forma mais profunda ver qual das necessidades tem mais presença na qualidade das relações. Por conseguinte, procurou rever-se as principais teorias existentes sobre a qualidade das relações e sua influência no bem-estar psicológico e pretendeu-se apresentar a teoria de necessidades psicológicas proposta pelo MCP e SDT. Apresenta-se inicialmente uma revisão de literatura das teorias de necessidades psicológicas, principiando com a relação entre o conceito de *Self* e as necessidades psicológicas e revendo brevemente, cada uma das principais teorias. Revêm-se, também, algumas teorias sobre Bem-Estar e *Distress* Psicológicos e sobre as diversas e principais teorias das relações próximas e amorosas. Termina-se este capítulo refletindo sobre a importância que o estudo das necessidades psicológicas tem para a qualidade das relações.

Avança-se com a descrição da metodologia utilizada, onde se explicitam o problema, os objetivos e as hipóteses orientadoras deste estudo. Segue-se a informação relativa aos participantes e a caracterização dos instrumentos de medida de necessidades psicológicas,

de medida da qualidade das relações, e de Bem-Estar e *Distress* Psicológicos. Por fim, faz-se uma análise dos resultados e termina-se com a discussão e conclusão dos mesmos, refletindo-se sobre as limitações do estudo, as suas vantagens e as questões que os dados levantaram e que poderão suscitar estudos futuros.

### **Enquadramento Teórico**

Presentes no conceito de saúde mental, proposto pela Organização Mundial de Saúde [OMS] (2005) estão como aspetos principais o bem-estar, o funcionamento adequado do indivíduo e o seu funcionamento na comunidade. Apresenta-se definida como "*o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer frente ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a sua comunidade*" (OMS, 2005, citado por Westerhof & Keyes, 2010). É então definida como uma situação de bem-estar físico, social e mental, sendo retirado o foco da restrita presença ou ausência de perturbação. No estudo da saúde mental diversas investigações têm demonstrado que a esta pode ser vista como um conceito que engloba a existência de uma dimensão positiva, que diz respeito ao bem-estar psicológico, e uma dimensão negativa relativa ao *distress* psicológico (Ribeiro, 2001). O *distress* relaciona-se com a experiência subjetiva de sofrimento psicológico e pode ser avaliado em população clínica expressando-se como uma reação normativa a eventual situação stressante, como não-clínica, através da persistência desproporcional de sofrimento psicológico face ao desencadeador. Enquanto o *distress* não implica necessariamente a presença de sintomatologia ou de perturbação, esta última não existe sem sintomas. Podemos considerar a sintomatologia associada ao mal-estar (sintoma doloroso), incapacidade ou com o aumento significativo de dor, debilitação ou uma perda importante de liberdade (American Psychiatric Association, 1994, citado por Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D, 2009).

Na psicoterapia, o conceito de *Self* é dos mais transversais. Quando o *Self* se torna consciente de si mesmo, através do processo de autoconsciência e autoconhecimento (por um lado experienciando os acontecimentos e por outro atribuindo significado às experiências (Wolfe, 2005), torna-se também consciente da maneira como regula a satisfação das suas necessidades, sendo que o grau de regulação da satisfação das necessidades é determinante para o bem-estar psicológico (Vasco, 2009b; Faria & Vasco, 2011). Debruçando-nos sobre a relevância do conceito de necessidades psicológicas, este remonta aos estudos mais precoces da personalidade humana. Murray (1938) foi pioneiro no estudo sobre as necessidades psicológicas, identificando mais de vinte necessidades psicológicas básicas. Neste rumo a primeira teoria baseada no seu trabalho conceptualiza que a frustração das necessidades psicológicas estaria na origem na dor psicológica. De acordo com o autor são as diferenças individuais nas necessidades, a importância que cada uma tem para cada indivíduo, que dão origem à idiossincrasia, à singularidade humana. Nesta sequência seguiu-se a Teoria da Personalidade de Maslow (1943). Nesta teoria o indivíduo é percecionado com um todo coerente, onde a satisfação ocorre no indivíduo completo e não em partes dele. A teoria assume a forma de pirâmide, sendo que o autor refere que é necessário que as necessidades da base estejam satisfeitas para que as do topo possam também ser satisfeitas. Segundo o autor, nem todas as necessidades são psicológicas, existindo cinco categorias de necessidades: necessidade fisiológica de saúde física, necessidade de segurança e três necessidades psicológicas, sendo elas amor/pertença, autoestima e atualização/realização pessoal. Estas necessidades são precursoras de outras importantes teorias, tais como a Teoria do *Self* Cognitivo-Experiencial (Epstein, 1990, 1991, 1993, 2003), segundo a qual o ser humano possui quatro necessidades básicas, em que a sua interação se reflete em diversos níveis: cognitivo, emocional e comportamental: (1) orientação, controlo e coerência; (2)

maximizar o prazer e minimizar a dor; (3) proximidade; (4) proximidade e autoestima, sendo que a cada uma corresponde uma crença básica que determina a forma como cada indivíduo pensa, sente e se comporta, permitindo-lhe perceber o grau em que a cada necessidades em causa se encontra satisfeita. (Epstein, 2003) - o indivíduo deverá avaliar o grau de satisfação em que estará cada necessidade sua de forma a mover os recursos necessários para satisfazer a mesma. Por sua vez Grawe (2006) conceptualiza, na Teoria das Necessidade Humana, quatro necessidades psicológicas básicas presentes em qualquer ser humano e que precisam de estar satisfeitas para alcançar bem-estar e saúde mental, sendo elas (1) vinculação (frequentemente mencionada na literatura, destacando-se a teoria sobre a forma como a relação mãe – bebé influencia as relações que o indivíduo estabelece ao longo da vida (Bowlby, 1973), ou teoria que defende que as relações precoces dos primeiros anos de vida do indivíduo guiam a sua visão do mundo (Young, Klosko & Weishaar, 2003), (2) controlo e orientação, (3) aumento e proteção da autoestima e (4) aumentar o prazer e diminuir a dor.

De acordo com o autor de forma a existir bem-estar psicológico é necessário que exista congruência no indivíduo entre as suas perceções e os seus objetivos, caso contrário se existir incongruência o bem-estar diminui e o risco de perturbação e patologia aumenta (Grawe, 2006; Berking, Holtforth & Jacobi, 2003). Ainda de acordo com este modelo, são os esquemas motivacionais (as diversas formas que o indivíduo vai desenvolvendo com o objetivo de satisfazer as suas necessidades básicas) que orientam a experiência e o comportamento de cada indivíduo, sendo que a interação do indivíduo com o meio produz uma corrente de perceções e estas por sua vez dão informação relativamente ao grau em que os objetivos motivacionais estão a ser atingidos ou não. O funcionamento mental está organizado de forma a que as perceções do indivíduo sejam coerentes com os objetivos motivacionais (os quais são baseados nas necessidades básicas). Segundo



Grawe (2006), quando uma destas necessidades esta insatisfeita, surge espaço para que o *distress* e a perturbação psicológica se instalem. Pode-se concluir que as necessidades básicas necessitam de ser satisfeitas para que o indivíduo alcance bem-estar e saúde mental, na medida em que a sua inconsistência estará associada à perturbação (Holtforth, 2008).

Uma das teorias de destaque no presente estudo é a Teoria da Auto-Determinação (SDT) de Deci e Ryan (2000) que se apresenta como fundamental para a compreensão da motivação e funcionamento adaptativo do indivíduo. De acordo com os autores a satisfação das necessidades conduz à saúde e bem-estar e a insatisfação contribui para a doença e patologia. Segundo estes autores, existem três necessidades psicológicas básicas – as necessidades de competência (desejo do indivíduo se sentir eficaz na interação com o ambiente), autonomia (desejo do indivíduo sentir que tem vontade própria e liberdade de escolha) e proximidade (desejo do indivíduo sentir ligação ao outros, amar/cuidar e ser amado/cuidado simultaneamente). Se estas necessidades estiverem satisfeitas, a auto-motivação e bem-estar do indivíduo tendem a aumentar, senão, quando num cenário de insatisfação as mesmas tendem a diminuir (Ryan & Deci, 2000). Os autores referem ainda que a satisfação das necessidades é facilitada através da internalização e integração dos valores e comportamentos culturais, uma vez que os contextos sociais e as diferenças individuais são benéficos para a satisfação das necessidades básicas. Caso os indivíduos, no seu processo de desenvolvimento, estejam envolvidos em contextos que evitam a autonomia, competência ou proximidade, acabam por desenvolver níveis menores de motivação, desempenho e bem-estar.

Posteriormente Blatt (2008) conceptualizou as necessidades psicológicas como dialéticas, verificando que variadas teorias ditam como necessário um balanço entre autonomia e diferenciação, e por outro lado proximidade e intimidade, sendo o equilíbrio

entres estes polos o que permite o desenvolvimento do Self. Desta forma Blatt (2008) conceptualiza duas dimensões psicológicas em constante interação: (1) relacionamento interpessoal e (2) definição do self.

O Modelo de Complementaridade Psicológica (MCP) surge dos diversos estudos assentes em modelos de necessidades anteriores e inspira-se no conceito de polaridade da experiência (Blatt, 1983) para a conceptualização das mesmas organizando-se por polaridades dialéticas. Assim, o MCP surge como um modelo integrativo em psicoterapia salientando o papel das necessidades psicológicas para ao bem-estar, saúde mental e funcionamento adaptativo. Para Vasco (2012) as necessidades são definidas como *«estados de desequilíbrio orgânico provocados por carência ou excesso de determinados nutrientes psicológicos, sinalizados emocionalmente e tendentes a promover ações, internas e/ou externas facilitadoras do restabelecimento desse mesmo equilíbrio»*. A adaptação, o bem-estar, *distress* psicológico, bem como a sintomatologia dependem da capacidade de calibração dos diversos sistemas (cognitivos, emocionais e motivacionais), interligados (Vasco, 2001; 2005; 2013; Vasco & Conceição, 2005).

O MCP concetualiza os seguintes pares dialéticos e complementares de necessidades psicológicas: prazer (ser capaz de experienciar e disfrutar de prazeres físicos e psicológicos) – dor (ser capaz de vivenciar dores inevitáveis e de lhes atribuir um significado); proximidade (ser capaz de estabelecer e manter relações de proximidade com os outros) – diferenciação (ser capaz de se diferenciar dos outros e de se autodeterminar); produtividade (ser capaz de concretizar desafios sentidos como valiosos) – lazer (ser capaz de se relaxar e sentir-se confortável com isso); controlo (ser capaz de exercer influência sobre o meio) – cooperação (ser capaz de delegar, de abrir mão); exploração/atualização (ser capaz de explorar o meio e de se abrir à novidade) – tranquilidade (ser capaz de apreciar o que se tem e o que é, aqui e agora); coerência do

Self (congruência entre o Self real e o Self ideal; congruência entre os pensamentos, sentimentos e comportamentos do próprio) – incoerência do Self (ser capaz de tolerar o conflito e incongruências ocasionais); e autoestima (ser capaz de estar satisfeito consigo próprio e de gostar de si) – autocrítica (ser capaz de identificar, aceitar e aprender com insatisfações pessoais) (Vasco, 2012; Vasco & Vaz-Velho, 2010, citado por Conde, 2012). Segundo Vasco (2012) o bem-estar psicológico é resultado da adequada capacidade de regulação da satisfação das necessidades, cujo grau de satisfação deriva de um processo contínuo de negociação e balanceamento das polaridades dialéticas (Vasco, 2012).

Neste processo as emoções compreendem uma função de sinalização do grau de regulação da satisfação das necessidades, através dos processos de percepção, memória e cognição (Vasco & Conceição, 2005). Face a um estímulo, externo ou interno, o indivíduo ativa esquemas emocionais que lhe permitem identificar emoções, que por sua vez regulam as necessidades emergentes, contudo dificuldades no processamento emocional impossibilitam a regulação, afetando negativamente a regulação e o bem estar, potenciando o *distress* e sintomatologia psicológicos, parece plausível concluir que o processo de regulação das necessidades não é possível sem um adequado funcionamento do sistema emocional (Vasco, Faria, Vaz & Conceição, 2010). Relativamente às dificuldades de processamento emocional, Greenberg (2010) aponta: reações problemáticas a situações particulares, a ausência de significado, confusão ou falta de clareza em relação à experiência emocional, a clivagem do *Self*, a suspensão ou constrição da vivência emocional, a expressão de um sentimento prolongado no tempo e causador de sofrimento face a uma figura significativa e a vulnerabilidade, fragilidade, vergonha extrema e insegurança.

Faz parte da existência humana o envolvimento em relações interpessoais, as quais

desempenham um papel crucial no desenvolvimento humano, quer positiva quer negativamente, e como tal considera-se o Homem como uma matriz de relações (Ribeiro & Costa, 2001/2002). O ser humano estabelece ao longo da vida inúmeras relações de natureza diversa, e cada tipo de relação desenvolvida tem um impacto e contributo diferente para a história e desenvolvimento pessoal do indivíduo. O universo de interações dos seres humanos é constituído pelas relações, assim como as perceções que os indivíduos têm do mundo em geral. Em qualquer relação há o aspeto de interdependência, ou seja, o comportamento de um indivíduo afeta o comportamento de outro. Este aspeto, só, não é suficiente para distinguir entre relações e interações. Uma relação inclui adicionalmente uma série de interações, cada uma afetada por episódios passados e dessa forma afetando interações futuras (Hindle 1979, 1981). Esclarece-se que para o presente estudo, consideram-se dois tipos de relações: próximas e amorosas.

Relações próximas estão conotadas com uma ligação íntima, carinhosa, e de facto, a presença de emoções positivas, intensas tem sido utilizada para diferenciar uma relação próxima de outra que seja mais formal. Contudo não é a presença de emoções intensas ou a sua caracterização positiva que assegura que a relação é próxima. Por esta razão, e de acordo com Blumstein, 1988, o presente estudo usa o termo de relações próximas em vez de íntimas, conceptualizando relações próximas como as relações caracterizadas por o conjunto das pessoas com quem se tem conhecimento, amizade, ligação, confiança, lealdade, compromisso, um vínculo ou enlace forte; uma relação de interdependência forte, frequente e diversa que se prolonga por um considerável período de tempo. Ainda de acordo com Segrin e Taylor (2007), o conceito de relações próximas refere-se a ter satisfação e confiança nas outras pessoas, com a capacidade de intimidade e empatia. O desenvolvimento de uma relação próxima é definido por Morton e Douglas (1981) pela construção de normas interpessoais, regras e formas de ver o mundo únicas, isto é, os

indivíduos interagem de uma forma única e individual (têm as suas próprias dinâmicas internas, padrões de interdependência, estilos de resolução de conflitos, normas interpessoais, hábitos de interação).

Independentemente do tipo de relação, a relação de um indivíduo com outros pode influenciar a informação sobre a forma como o *self* é organizado. As concepções do *self* podem não ser estáveis como tradicionalmente assumido porque a diversidade e multiplicidade das relações do indivíduo na vida moderna podem tornar difícil qualquer concepção do *self* ou da identidade para se desenvolver e ser mantida (Markus & Kitayma 1991; Gergen 1991, citado por Berscheid, 1994). Relações de apoio e carinho, incluindo amigos, familiares, conhecidos, podem aumentar a felicidade e a autoestima e providenciar suporte e companheirismo ao longo da vida. Neste raciocínio, a falta de relações de qualidade está associada com consequências negativas, tais como ansiedade, depressão, solidão e saúde física pobre (Rowe & Kahn, 1998, citados por Sherman, Lansford & Volling, 2006).

De acordo com Buunk e Schaufeli (1999) o ser humano desenvolveu mecanismos inatos para esperar reciprocidade nas relações e a falta dela é acompanhada de efeitos negativos, sendo que a ligação entre reciprocidade e satisfação de relacionamento parece bastante robusta, na medida em que é independente da duração e do *status* (namoro, noivado, casado) da relação. De facto, o bem-estar Psicológico está positivamente relacionado com a qualidade e quantidade das relações das pessoas, sendo que uma maior qualidade e quantidade de relações têm um menor risco de mortalidade em comparação com aqueles que têm menor qualidade e quantidade de relações (Nezlek, Richardson, Green & Jones, 2002; Reblin & Uchino, 2008). Tomando como exemplo as relações de amizade, estas são essencialmente caracterizadas por uma perspectiva de reciprocidade de longo prazo. Particularmente entre as mulheres, a relação com o melhor amigo do mesmo sexo muitas

vezes constitui uma importante relação pessoal caracterizada pela interdependência voluntária, intimidade, interesses comuns e confiança, o que é muito importante não só para o bem-estar (Hays, 1988, citado por Buuk & Schaufeli, 1999), como também para ter menores níveis de *distress* (Roberto & Scott, 1986).

Surge-nos, da ligação entre relações e bem-estar, o papel do apoio social (Callaghan & Morrissey, 1993) definido como uma troca de recursos entre pelo menos dois indivíduos, sendo que a intenção é sempre aumentar o bem-estar e beneficiar a capacidade de um indivíduo lidar com o *stress*, apresentando-se como um suporte para proteção da saúde (Callghan & Morrissey, 1993; Cohen, 2004; Kaplan, Cassel & Gore, 1977; Umberson, Chen, House, Hopkins & Slaten, 2015; Wan, Wu & Liu, 2003), sendo que o *stress* especificamente, afeta os indivíduos severamente, mas há alguns, os que possuem apoio social ou outras estratégias de *coping* que são relativamente resistentes aos seus efeitos deteriorantes (Schwarzer & Leppin, 1991).

Grande parte da investigação sobre apoio social foi auxiliada por duas grandes teorias. A teoria do "tampão" (Antonovsky 1974, Caplan 1974, Cassel 1976, Cobb 1976, citados por Callaghan & Morrissey, 1993) propõe que o apoio social atua como um amortecedor para proteger as pessoas das tensões da vida. A teoria da "vinculação" (Bowlby, 1971) propõe que vinculações seguras formadas na infância são a base da capacidade de um adulto de formar relações socialmente favoráveis. Nesta linha de raciocínio, a função do apoio social é dar informação ao indivíduo que ele é amado, cuidado, estimado e valorizado. Este apoio pode vir de várias fontes (esposo, companheiro, colega, amigo, família) e seu valor está na percepção das pessoas de que ele está disponível, sem que isso realmente aconteça. De acordo com Sherman, Lansford e Volling (2006), relações que proporcionam suporte emocional e social podem contribuir para o aumento da auto-estima, da felicidade e providenciam suporte e companheirismo ao longo da vida.

A habilidade de amar é vista como um componente central da saúde mental (Ryff, 1996). De acordo com Westerhof e Keyes (2010) existem três componentes de extrema importância para uma saúde mental positiva: sentimentos de felicidade e satisfação com a vida (bem-estar emocional), funcionamento individual positivo em termos de autorrealização (bem-estar psicológico), e funcionamento social positivo em termos de valor social (bem-estar social). As relações amorosas em específico têm sido alvo de inúmeros estudos ao longo dos anos, desde distinções entre diversos tipos de amor (Freud, 1922; Reik, 1944; Maslow, 1974) e conceptualizações (Lee, 1977; Davis, 1985; Berscheid, 2006) passando pela sua ligação inerente com diversos termos como gostar, amar, paixão, intimidade, atração, até à forma como ele pode ser vivenciado (Rubin, 1973; Critelli, Myers, Loos, 1986; Sternberg, 1986; Fisher, 2004; Maslow, 1974; Hatfield, 1988; Shaver, Hazan & Bradshaw, 1988; Shaver & Mikulincer, 2006).

A teoria triangular do amor romântico (Sternberg, 1986; Narciso, 1994) sugere que para haver amor pleno, são essenciais três componentes: intimidade, que inclui sentimentos de proximidade, conectividade, união; paixão, composta pelo romance, atração física e consumação sexual; e compromisso, que implica, a curto-prazo, a decisão de amar o outro e, a longo prazo, o compromisso para manter esse amor.

A felicidade do indivíduo é consequência da comparação que este faz entre os relacionamentos passados e o atual (Sternberg, 1989, citado por Lopes, 2012) bem como das expectativas que constrói sobre o parceiro e as características reais do parceiro (Silva & Pereira, 2005). O indivíduo fica satisfeito quando o parceiro real supera as expectativas, e quando a relação real supera o esperado (Arriaga, 2001) - para a manutenção da relação, a satisfação relacional é o factor mais comum (Dindia, 2000). Diversos estudos se têm debruçado sobre os fatores que determinam esta satisfação, como por exemplo o *equilíbrio entre ganhos e custos; traços de personalidade; atividades em conjunto e tipos*

*de interação; stress; tipo de motivação para manter a relação* (Rodrigues, 2013).

De acordo com a SDT, as necessidades básicas encontram-se ligadas aos contextos sociais, isto é, apesar das tendências inatas para o crescimento e integração, o meio social pode apoiar ou impedir esta trajetória, influenciando o bem-estar individual e o funcionamento relacional. A satisfação das necessidades, parece ter um papel crucial na satisfação dos indivíduos. Seguindo este raciocínio, para o bom funcionamento relacional e o bem-estar do indivíduo é necessário que parceiros apoiem as necessidades tentando compreender os interesses das pessoas (*autonomia*), proporcionem expectativas e estrutura claras (*competência*), envolverem-se, mostrando que a pessoa é significativa e cuidada (*relacionamento*). Pelo contrário, quando os parceiros são demasiado controladores, têm expectativas irracionais, o bem-estar e o funcionamento relacional vão ser prejudicados (Ryan & Deci, 2000, 2001).

Quanto à ligação entre satisfação das necessidades e satisfação relacional, Patrick, Knee, Canavello & Lonsbary (2007) demonstraram que quanto maior a satisfação das necessidades dos indivíduos nas suas relações amorosas, maior a sua satisfação relacional e compromisso, assim como quanto mais as necessidades estiverem satisfeitas, maior a sua autoestima, e emoções agradáveis.

## **Metodologia**

### **Objetivos e Hipóteses**

De acordo com a presente conceptualização teórica e no âmbito do Modelo de Complementaridade Paradigmática uma (in)adequada regulação da satisfação das necessidades psicológicas é tida como promotora do *distress*, sintomatologia e bem-estar psicológicos, respetivamente. Assim sendo, tendo por base a revisão de literatura, os objetivos do presente estudo passam por compreender a relação entre a regulação da satisfação das necessidades psicológicas nas relações (próximas e amorosas) e o bem-



estar, o *distress* e a sintomatologia, propondo-se a: (a) avaliar as propriedades psicométricas da ERSN adaptada ao contexto das relações próximas e/ou amorosas; (b) avaliar as relações entre o valor global do ERSN e as 14 necessidades psicológicas no contexto das relações próximas e/ou amorosas; (c) adaptar a Escala das Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações às relações próximas e amorosas (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000); (d) adaptar alguns itens do Inventário de Qualidade das Relações (Lind, W., 2007, *Relationship Rating Form Revised* - RRF - R, versão portuguesa adaptada e traduzida do *Relationship Rating Form* - R.R.F, Davis, 1996); (e) Investigar as relações entre a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN – 43) adaptada ao contexto das relações próximas e/ou amorosas com a adaptação da Escala das Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000) e com a adaptação do Inventário de Qualidade das Relações (Lind, W., 2007, *Relationship Rating Form Revised* - RRF - R, versão portuguesa adaptada e traduzida do *Relationship Rating Form* - R.R.F, Davis, 1996); (f) compreender as relações entre a ERSN - 43 adaptada ao contexto das relações próximas e/ou amorosas e o Bem-Estar Psicológico, o *Distress* e a Sintomatologia; (g) analisar qual a/s necessidade/s que influencia mais o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia, no contexto de relações próximas e relações amorosas.

A partir dos objetivos supramencionados e tendo em conta a revisão da literatura realizada, colocaram-se as seguintes hipóteses:

H1) Que se encontrem fortes correlações entre a ERSN-43 original e a ERSN-43 adaptada ao contexto de relações próximas e/ou amorosas;

H2) que se encontrem fortes correlações entre a ERSN adaptada ao contexto das relações próximas e/ou amorosas e as outras escalas que avaliam as necessidades psicológicas - a ERSN geral, a Escala das Necessidades Psicológicas Básicas no contexto

das relações próximas e/ou amorosas (baseada na escala de La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000) Inventário de Qualidade das Relações (baseado em Lind, W., 2007, *Relationship Rating Form Revised* - RRF – R);

H3) Espera-se que a ERSN-43 adaptada ao contexto das relações próximas e/ou amorosas possua um maior valor preditivo sobre o Bem-Estar e *Distress* psicológico do que as outras escalas mencionadas;

H4) Resultados elevados na ERSN-43 adaptada ao contexto das relações próximas e/ou amorosas se correlacionem com níveis elevados de Bem-Estar Psicológico e resultados baixos se correlacionem com níveis elevados de *Distress* psicológico.

H5) Explorar qual/quais a(s) necessidade(s) nos contextos das relações próximas e/ou amorosas que tem mais influência no bem-estar, *distress* e sintomatologia.

Como variável independente consideram-se as Necessidades Psicológicas, avaliadas pela Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN - 43), de Conde e Vasco (2012), pela Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades adaptada ao contexto das Relações (ERSN – 43 - R) de Ferreira, F. e Vasco, B., (2018), pela Escala de Satisfação de Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações (ESNPB - R), de Deci e Ryan, (2000) e pelo Inventário de Qualidade das Relações (RRF - R) de Lind, W., (2007), adaptada por Ferreira, F., e Vasco, B., (2018).

Como variáveis dependentes consideraram-se o Bem-estar e o *Distress* Psicológicos, avaliados pelo *Inventário de Saúde Mental* – ISM, Duarte-Silva e Novo, (2002), versão portuguesa do *Mental Health Inventory* – MHI, Ware, Johnston, Davies-Avery, e Brook (1979) e pelo Inventário de Sintomas Psicopatológicos (Canavarro, 1995, versão portuguesa do *Brief Symptom Inventory* – BSI, Derogatis, 1993).

### **Procedimento de recolha e Caracterização da amostra**

Os dados para este estudo foram recolhidos através de um questionário online, voluntário e anónimo, lançados através da plataforma Qualtrics. A amostra foi seleccionada aleatoriamente, por um critério de conveniência, sendo que o questionário foi partilhado nas redes sociais (Facebook) através de um *link* gerado pela plataforma Qualtrics. O questionário era constituído por nove instrumentos e esteve disponível entre Março e Junho de 2018. Os participantes não receberam nenhum tipo de compensação pela participação. As condições de participação incluíram ter uma idade superior a dezoito anos, ter no mínimo o 9.º ano de escolaridade ou equivalente e ter o português como língua materna. Os instrumentos do questionário foram divididos em duas colunas: uma para relações próximas e outra para relações amorosas, sendo que os participantes que estavam atualmente numa relação amorosa eram instruídos a preencher ambas, caso contrário responder só à coluna relações próximas. O questionário foi dividido em 10 blocos, pela seguinte ordem: dados demográficos (onde estavam também descritas as instruções de preenchimento, as condições de preenchimento e o consentimento informado); Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN - 43); Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI); Inventário de Qualidade das Relações (IQR); Escala de Satisfação das Necessidades Básicas nas Relações (ESNB - R); Escalas de Regulação da Satisfação das Necessidades adaptada às Relações (ERSN - 43 - R); Inventário de Saúde Mental (ISM). Responderam a este questionário no total 140 indivíduos 98 (70%) do sexo feminino e 42 (30%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 19 e os 50 anos ( $M = 28,17$ ;  $DP = 8,28$ ) contudo nem todos os instrumentos foram preenchidos na totalidade, sendo que à ERSN – 43 responderam 140 indivíduos; ao BSI responderam 110 indivíduos; ao ISM responderam 102 indivíduos; ao IQR responderam 127 indivíduos (IQR aplicado às relações próximas 92 indivíduos e IQR aplicado às relações amorosas 35 indivíduos); à ESNB – R responderam 138 indivíduos (ESNB – R

aplicado às relações próximas 97 indivíduos e ESNB - R aplicado às relações amorosas 41 indivíduos); à ERSN – 43 – R responderam 135 indivíduos (ERSN – 43 – R aplicado às relações próximas 89 indivíduos e ERSN – 43 – R aplicado às relações amorosas 37 indivíduos). Quanto ao grau de escolaridade, 8 (5.7%) tinham 9º ano ou equivalente, 42 (30%) tinham o 12º ano ou equivalente, 4 (2.9%) o Bacharelato, 62 (44.3%) a Licenciatura, e 24 (17.1%) o Mestrado. Relativamente ao estado civil/conjugalidade, 104 indivíduos (74.3%) eram solteiros, 32 (22.9%) eram casados e 4 (2.9%) divorciados. Em relação à frequência de um atual acompanhamento psiquiátrico, 32 (22.9%) indivíduos responderam “Sim” e 108 (77.1%) responderam “Não”. Em anexo encontra-se a tabela de caracterização da amostra (anexo A) e a tabela de número de respostas aos questionários (anexo B).

## **Instrumentos**

### **Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações (ESNPB – R)**

A Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações (ESNPB - R) (baseada em La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci 2000), consiste numa escala de auto relato de 9 itens, cujas respostas são dadas numa escalada de *Likert* que se situa entre 1 e 8, sendo que “1” corresponde a “Totalmente Falso” e “8” a “Totalmente Verdadeiro”. Esta escala apresenta 3 itens invertidos, sendo eles o 9, o 4 e o 6. No presente estudo a consistência interna do instrumento foi feita para duas medidas separadas: um para a medida de relações próximas que apresenta um alfa de 0.93; a medida de relações amorosas apresenta um alfa de 0.95.

### **Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN – 43) - Relações**

A Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN – 43) - Relações (ERSN – 43 - R) (baseada em Conde & Vasco, 2012) é um instrumento de auto - relato,

desenvolvido a partir da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN - 43), tendo os itens sido adaptados ao contexto de relações próximas ou amorosas. O instrumento é conceptualizado em 14 necessidades psicológicas organizadas em sete polaridades dialéticas (Vasco, 2012). O formato de resposta é do tipo *Likert* de 1 a 8 pontos, cujos extremos são “1” significa “Discordo completamente” e “8” que significa “Concordo totalmente”. No presente estudo a consistência interna do instrumento foi feita para duas medidas separadas: um para a medida de relações próximas que apresenta um alfa de 0.95; a medida de relações amorosas apresenta um alfa de 0.95.

### **Inventário de Qualidade das Relações**

O Inventário de Qualidade das Relações (baseado em Lind, W., 2007, *Relationship Rating Form Revised- RRF - R*, versão portuguesa adaptada e traduzida do *Relationship Rating Form - R.R.F*, Davis, 1996) mede a qualidade das relações amorosas ou próximas. São apresentadas aos participantes questões às quais devem responder através de uma escala de *Likert* de 8 pontos, em que 1 corresponde a “nada” e 8 a “completamente”, assinalando o número que melhor corresponde aos sentimentos em relação à outra pessoa. A versão original deste instrumento foi traduzida, adaptada e revista para a população portuguesa por Lind (2007). O instrumento era inicialmente composto por 68 itens, pelo que foi reduzido a 46 itens no estudo de Lind (2008), dando origem à R.R.F-R. Deste modo, surgiram 4 fatores, o primeiro com 19 itens, o segundo com 14 itens, o terceiro com 7 itens e o quarto com 6 itens. Para a presente investigação, o instrumento foi adaptado às necessidades do estudo, perfazendo o total de 42 itens, tendo sido retirados 4: 16, 17, 18, 24. Os valores de *alfa de Cronbach* obtidos por Lind (2008) foram muito elevados (.98 para as mulheres e .97 para os homens), revelando-se ligeiramente superiores aos da versão original. No presente estudo a consistência interna do instrumento foi feita para duas medidas separadas: um para a medida de relações próximas que apresenta um alfa de 0.96; a medida de relações amorosas apresenta um alfa de 0.97.

### **Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-43)**

A regulação da satisfação de necessidades psicológicas foi avaliada pela ERSN - 43 (Conde & Vasco, 2012). O ERSN – 43 é um instrumento de auto - relato, desenvolvido a partir da revisão de literatura sobre as necessidades psicológicas alicerçadas no Modelo de Complementaridade Paradigmática, sendo as mesmas conceptualizadas em 14 necessidades psicológicas organizadas em sete polaridades dialéticas (Vasco, 2012). Com efeito, este instrumento possui 14 subescalas referentes a cada polo das necessidades. O formato de resposta é do tipo *Likert* de 1 a 8 pontos, cujos extremos são “1” significa “Discordo completamente” e “8” que significa “Concordo totalmente”. Em termos de consistência interna, neste estudo obteve-se um alfa de .96.

### **Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)**

A sintomatologia foi avaliada pelo Inventário de Sintomas Psicopatológicos (Canavarro, 1995, versão portuguesa do *Brief Symptom Inventory – BSI*, Derogatis, 1993). O BSI é um inventário de autorrelato, composto por 53 itens, onde as respostas são expressas numa escala de tipo *Likert* de 5 pontos, em que 0 significa “Nunca” e 4 significa “Extremamente”, pedindo-se para os sujeitos descreverem o grau em que cada um dos problemas apresentados os incomodou, durante a última semana. Este inventário avalia sintomas psicopatológicos agrupados em nove dimensões de sintomatologia e três Índices Globais que representam avaliações sumárias de perturbação emocional (Canavarro, 2007). No estudo atual, em termos de consistência interna, esta escala apresenta um alfa de .97.

### **Inventário de Saúde Mental (ISM)**

A saúde mental foi avaliada pelo Inventário de Saúde Mental (ISM, Duarte-Silva & Novo, 2002, versão portuguesa do *Mental Health Inventory – MHI*, Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979). Este instrumento é um questionário de auto - relato com

38 itens, cuja resposta se apresenta numa escala de tipo *Likert* de 5 ou 6 valores (dependendo dos itens), e tem como objetivo avaliar o bem-estar e *distress* psicológicos. O ISM possui duas subescalas em que se subdivide a saúde mental: uma avalia o *distress* psicológico (24 itens), a outra avalia o *bem-estar* psicológico (14 itens). No presente estudo o *alfa de Cronbach* foi de .98 (sendo  $\alpha = .97$  para o *distress* psicológico e  $\alpha = .95$  para o bem-estar.)

## Resultados

### Análise Fatorial

Não se encontrou uma estrutura fatorial com sentido teórico para a ERSN-43 aplicada ao contexto de relações próximas e/ou amorosas. Verificou-se, também, que as outras escalas medidas de necessidades psicológicas utilizadas, isto é, a ESNB-R e o IQR, não possuíam uma estrutura fatorial com sentido teórico. Assim sendo prosseguiu-se com a avaliação das propriedades psicométricas das escalas das relações, calculando-se a consistência interna de cada uma.

Para o estudo estatístico dos resultados foi utilizada uma análise paramétrica, de acordo com o Teorema do Limite Central. A avaliação da consistência interna dos instrumentos, a análise de relações entre as variáveis, foram realizados com o software de análise estatística *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 24. A tabela 1 apresenta a descrição das médias, desvio-padrão e amplitude para as seguintes variáveis: ERSN - 43 global, ERSN - 43 - R \_ P (relações próximas); ERSN - 43 - R \_ R (relações amorosas), ESNB - R \_ P (relações próximas), ESNB - R \_ R (relações amorosas), IQR - P (relações próximas), IQR - R (relações amorosas), bem-estar e *distress* psicológicos (ISM), BSI.

*Tabela 1- ERSN - 43 global, ERSN - 43 - R \_ P (relações próximas); ERSN - 43 - R \_ R (relações amorosas); ESNB - R \_ P (relações próximas), ESNB - R \_ R (relações amorosas), IQR - P (relações próximas), IQR - R (relações amorosas), bem-estar e distres psicológicos (ISM) (BSI)*

---

Amostra  
(N = 140)

|  | N   | Média | DP   | Min – Máx   |
|--|-----|-------|------|-------------|
| ERSN - 43                                | 140 | 5.84  | 1.03 | 3.49 – 7.84 |
| ERSN – 43 – R<br>_P                      | 89  | 6.25  | .96  | 3.44 – 7.86 |
| ERSN – 43 -R _<br>R                      | 37  | 6.49  | .96  | 4.21 – 7.93 |
| ESNB – R _R                              | 41  | 6.71  | 1.55 | 2.67 – 8.00 |
| ESNB – R _P                              | 97  | 6.39  | 1.46 | 2.56 – 8.00 |
| IQR_P                                    | 92  | 6.39  | .93  | 4.12 – 7.93 |
| IQR_R                                    | 35  | 6.55  | 1.17 | 3.81 – 8.00 |
| Bem-estar<br>Psicológico<br>(ISM)        | 102 | 3.82  | .92  | 1.64 – 5.64 |
| <i>Dsistress</i><br>Psicológico<br>(ISM) | 102 | 2.74  | .94  | 1.08 – 5.38 |
| BSI                                      | 110 | .78   | .64  | .00 – 2.64  |

DP = Desvio – Padrão; Min – Máx = Mínimo - Máximo

## Correlações

### Validade conceptual/ Validade convergente

De forma a avaliar a hipótese 1, procedeu-se à análise das correlações entre as variáveis que foram avaliadas através de correlação simples de Pearson.

A tabela 2 apresenta as correlações entre a ERSN – 43 – R \_P+\_R (relações próximas e amorosas); a ESNB – R \_P+\_R (relações próximas e amorosas), e IQR – P \_+\_R (relações próximas e amorosas).

*Tabela 2 - Correlações entre a ERSN – 43 – R \_P+\_R (relações próximas e amorosas), a ESNB – R \_P+\_R (relações próximas e amorosas), e IQR – P \_+\_R (relações próximas e amorosas)*

|                  | 1      | 2      | 3 |
|------------------|--------|--------|---|
| 1. ERSN_43_P_e_R | -      |        |   |
| 2. IQR_P_e_R     | ,809** | -      |   |
| 3. ESNB_P_e_R    | ,830** | ,792** | - |

Nota: \*\**p-value* < 0.01

Foram encontradas correlações positivas fortes com valores superiores a .5 entre as escalas, o que de acordo com Pallant (2005), significa que todas as correlações têm um nível de força elevado, sendo que podemos considerar que existe uma correlação forte



significativa entre a ERSN – 43 (P\_R – relações próximas e amorosas) e a ESNB\_P\_R ( $r = .830$ ). Relativamente à correlação com a IQR\_P\_R, de acordo com Cohen (1988, citado por Pallant, 2005) podemos considerar que existe uma correlação forte entre a ERSN\_P\_R e o IQR\_P\_R ( $r = .830$ ).

A tabela 3 tem as escalas, divididas em relações próximas e relações amorosas e apresenta num muito mais nível mais detalhado as correlações entre ERSN - 43 global, ERSN – 43 – R \_ P (relações próximas); ERSN – 43 -R \_ R (relações amorosas), ESNB – R \_ P (relações próximas), ESNB – R \_ R (relações amorosas), IQR – P (relações próximas), IQR – R (relações amorosas).

*Tabela 3 - Correlações entre a ERSN - 43 global, ERSN – 43 – R \_ P (relações próximas); ERSN – 43 -R \_ R (relações amorosas), ESNB – R \_ P (relações próximas), ESNB – R \_ R (relações amorosas), IQR – P (relações próximas), IQR – R (relações amorosas)*

|                  | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7 |
|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1. ERSN_43_TOTAL | -      |        |        |        |        |        |   |
| 2. IQR_P         | ,511** | -      |        |        |        |        |   |
| 3. IQR_R         | ,514** | ,318   | -      |        |        |        |   |
| 4. ESNB_R_       | ,586** | ,820** | ,294   | -      |        |        |   |
| 5. ESNB_R_R      | ,552** | ,279   | ,848** | ,473** | -      |        |   |
| 6. ERSN_43_P     | ,633** | ,885** | ,209   | ,863** | ,250   | -      |   |
| 7. ERSN_43_R     | ,772** | ,502** | ,895** | ,515** | ,857** | ,586** | - |

Nota: \*\* $p$ -value < 0.01

No geral foram encontradas correlações positivas fortes entre as escalas, sendo que ao nível da intensidade das relações, utilizando os critérios de Cohen (1988, cit. por Pallant, 2007), verificamos que variam entre fortes e moderadas (entre  $r = .511$  e  $r = .895$ ), na quase totalidade, com exceção da relação fraca entre a ESNB\_R\_R (relações amorosas) e o IQR\_P (relações próximas) ( $r = .279$ ); entre a ERSN\_43\_P (relações próximas) e a IQR\_R (relações amorosas) ( $r = .209$ ) e entre a ERSN\_43\_P (relações próximas) e a ESNB\_R\_R (relações amorosas) ( $r = .250$ ).

A tabela 4 apresenta as correlações entre as escalas das relações próximas e o bem-estar, *distress* e BSI (índice de sintomas psicopatológicos).

Tabela 4 - Correlações entre a ERSN\_43\_P, o IQR\_P, ESNB\_R\_P, ERSN\_43\_TOTAL e o Bem-estar, Distress e Sintomatologia (BSI)

|                   | Bem_Estar | Distress | BSI     | ERSN_43_P | IQR_P  | ESNB_R_P | ERSN_43_TOTAL |
|-------------------|-----------|----------|---------|-----------|--------|----------|---------------|
| Bem_Estar         | -         |          |         |           |        |          |               |
| Distress          | -,892**   | -        |         |           |        |          |               |
| BSI               | -,819**   | ,904**   | -       |           |        |          |               |
| ERSN_43_P         | ,599**    | -,445**  | -,480** | -         |        |          |               |
| IQR_P             | ,461**    | -,307**  | -,336** | ,885**    | -      |          |               |
| ESNB_R_P          | ,556**    | -,450**  | -,512** | ,863**    | ,820** | -        |               |
| ERSN_43_TOT<br>AL | ,775**    | -,786**  | -,776** | ,633**    | ,511** | ,586**   | -             |

Nota: \*\*p < 0.01

De acordo com Cohen (1988, cit. por Pallant, 2005), podemos considerar que existe uma correlação forte significativa positiva entre a ERSN-43\_P com as restantes escalas que medem as necessidades, e uma correlação forte significativa entre a ERSN-43\_P e o Bem-Estar. Verifica-se, ainda, uma correlação negativa, significativa, forte entre a ERSN-43\_P e o *Distress* Psicológico e a Sintomatologia.

A tabela 5 apresenta as correlações entre as escalas das relações amorosas e o bem-estar, *distress* e BSI (índice de sintomas psicopatológicos).

Tabela 5 - Correlações entre a ERSN\_43\_R, o IQR\_R, ESNB\_R\_R, ERSN\_43\_TOTAL e o Bem-estar, Distress e Sintomatologia (BSI)

|                   | Bem_Estar | Distress | BSI     | ERSN_43_R | RRF_R  | ESNB_R_R | ERSN_43_TOTAL |
|-------------------|-----------|----------|---------|-----------|--------|----------|---------------|
| Bem_Estar         | -         |          |         |           |        |          |               |
| Distress          | -,892**   | -        |         |           |        |          |               |
| BSI               | -,819**   | ,904**   | -       |           |        |          |               |
| ERSN_43_R         | ,771**    | -,706**  | -,689** | -         |        |          |               |
| RRF_R             | ,611**    | -,584**  | -,589** | ,895**    | -      |          |               |
| ESNB_R_R          | ,725**    | -,700**  | -,734** | ,857**    | ,848** | -        |               |
| ERSN_43_TOT<br>AL | ,775**    | -,786**  | -,776** | ,772**    | ,514** | ,552**   | -             |

Nota: \*\*p < 0.01

De acordo com Cohen (1988, cit. por Pallant, 2005), podemos considerar que existe uma correlação forte significativa positiva entre a ERSN-43\_R com as restantes escalas que medem as necessidades, e uma correlação forte significativa entre a ERSN-

43\_R e o Bem-Estar. Verifica-se, ainda, uma correlação negativa, significativa, forte entre a ERSN-43\_R e o *Distress* Psicológico e a Sintomatologia.

## Regressões

Relativamente à hipótese 2, para se comparar a capacidade preditiva das três medidas de necessidades psicológicas sobre o bem-estar e *distress* psicológicos realizaram-se regressões lineares múltiplas *Standard*.

Relativamente às escalas de relações próximas, verificou-se que o melhor modelo explica 18.8% da variância total do *Distress* Psicológico, sendo o resultado estatisticamente significativo ( $R^2=.188$ ,  $F(3.78) = 6.028$ ,  $p = .001$ ). Na tabela 6 é possível observar que para o IQR\_P,  $\beta=.298$ ,  $t(92) = 1.238$ ,  $p = .219$ ; ESNB\_R\_P,  $\beta=-.181$ ,  $t(97)$ ,  $p = .421$ ; ERSN\_43\_P,  $\beta=-.521$ ,  $t(89) = -2.146$ ,  $p = .035$ .

Tabela 6 - Sumário da análise da regressão linear múltipla *Standard* das escalas de relações próximas para a variável *Distress* Psicológico

|           | B     | SE B | $\beta$ | t      | Sig. |
|-----------|-------|------|---------|--------|------|
| IQR_P     | ,164  | ,132 | ,298    | 1,238  | ,219 |
| ESNB_R_P  | -,309 | ,382 | -,181   | -,809  | ,421 |
| ERSN_43_P | -,275 | ,128 | -,521   | -2,146 | ,035 |

$R^2=.188$ ,  $F= 6.028$

Relativamente às escalas de relações amorosas, verificou-se que o melhor modelo explica 56.5% da variância total do *Distress* Psicológico, sendo o resultado estatisticamente significativo ( $R^2=.586$ ,  $F(3.26) = 11.258$ ,  $p = .000$ ). Na tabela 7 é possível observar que para o IQR\_R,  $\beta=.631$ ,  $t(35) = 1.694$ ,  $p = .102$ ; ESNB\_R\_R,  $\beta=-.292$ ,  $t(41) = -.936$ ,  $p = .358$ ; ERSN\_43\_R,  $\beta=-1.036$ ,  $t(37) = -3.530$ ,  $p = .002$ .

Tabela 7 - Sumário da análise da regressão linear múltipla *Standard* das escalas de relações amorosas para a variável *Distress* Psicológico

|           | B     | SE B | $\beta$ | t      | Sig. |
|-----------|-------|------|---------|--------|------|
| ESNB_R_R  | -,570 | ,609 | -,292   | -,936  | ,358 |
| IQR_R     | ,323  | ,191 | ,631    | 1,694  | ,102 |
| ERSN_43_R | -,625 | ,177 | -1,036  | -3,530 | ,002 |

$R^2=.586$ ,  $F= 11.258$

Relativamente às escalas de relações próximas, verificou-se que o melhor modelo explica 37.7% da variância total do Bem-Estar Psicológico, sendo o resultado estatisticamente significativo ( $R^2=.337$ ,  $F(3.78) = 13.215$ ,  $p=.000$ ). Na tabela 8 é possível observar que para o IQR\_P,  $\beta=-.009$ ,  $t(92) = -.039$ ,  $p=.969$ ; ESNB\_R\_P,  $\beta=-.002$ ,  $t(97) = .009$ ,  $p=.993$ ; ERSN\_43\_P,  $\beta=.586$ ,  $t(89) = 2.675$ ,  $p=.009$ .

*Tabela 8 - Sumário da análise da regressão linear múltipla Standard das escalas de relações próximas para a variável Bem-Estar Psicológico*

|                          | B     | SE B | $\beta$ | t     | Sig  |
|--------------------------|-------|------|---------|-------|------|
| ESNB_R_P                 | ,002  | ,190 | ,002    | ,009  | ,993 |
| IQR_P                    | -,003 | ,066 | -,009   | -,039 | ,969 |
| ERSN_43_P                | ,170  | ,064 | ,586    | 2,675 | ,009 |
| $R^2=.337$ , $F= 13.215$ |       |      |         |       |      |

Relativamente às escalas de relações amorosas, verificou-se que o melhor modelo explica 63.6% da variância total do Bem-Estar Psicológico, sendo o resultado estatisticamente significativo ( $R^2=.636$ ,  $F(3.26) = 15.132$ ,  $p=.000$ ). Na tabela 9 é possível observar que para o IQR\_R,  $\beta=-.411$ ,  $t(35) = -1.207$ ,  $p=.238$ ; ESNB\_R\_R,  $\beta=.121$ ,  $t(41) = .423$ ,  $p=.676$ ; ERSN\_43\_R,  $\beta=-1.049$ ,  $t(37) = 3.903$ ,  $p=.001$ .

*Tabela 9 - Sumário da análise da regressão linear múltipla Standard das escalas de relações amorosas para a variável Bem-Estar Psicológico*

|                          | B     | SE B | $\beta$ | t      | Sig. |
|--------------------------|-------|------|---------|--------|------|
| ESNB_R_R                 | ,122  | ,288 | ,121    | ,423   | ,676 |
| IQR_R                    | -,109 | ,090 | -,411   | -1,207 | ,238 |
| ERSN_43_R                | ,327  | ,084 | 1,049   | 3,903  | ,001 |
| $R^2=.636$ , $F= 15.132$ |       |      |         |        |      |

Relativamente às escalas de relações próximas, verificou-se que o melhor modelo explica 23.6% da variância total da Sintomatologia, sendo o resultado estatisticamente significativo ( $R^2=.236$ ,  $F(3.80) = 8.217$ ,  $p=.000$ ). Na tabela 10 é possível observar que para o IQR\_P,  $\beta=-.333$ ,  $t(92) = 1.439$ ,  $p=.154$ ; ESNB\_R\_P,  $\beta=-.333$ ,  $t(97) = -1.559$ ,  $p=.123$ ; ERSN\_43\_P,  $\beta=-.459$ ,  $t(89) = -1.980$ ,  $p=.051$ .

*Tabela 10 - Sumário da análise da regressão linear múltipla Standard das escalas de relações próximas para a*

variável Sintomatologia

|           | B     | SE B | $\beta$ | t      | Sig. |
|-----------|-------|------|---------|--------|------|
| ESNB_R_P  | -,876 | ,562 | -,333   | -1,559 | ,123 |
| IQR_P     | ,282  | ,196 | ,333    | 1,439  | ,154 |
| ERSN_43_P | -,375 | ,190 | -,459   | -1,980 | ,051 |

$R^2=.236$ ,  $F= 8.217$

Relativamente às escalas de relações amorosas, verificou-se que o melhor modelo explica 52.7% da variância total da Sintomatologia, sendo o resultado estatisticamente significativo ( $R^2=.527$ ,  $F(3.27) = 10.046$ ,  $p = .000$ ). Na tabela 11 é possível observar que para o IQR\_R,  $\beta=.522$ ,  $t(35) = 1.368$ ,  $p = .183$ ; ESNB\_R\_R,  $\beta=-.372$ ,  $t(41) = -.1.165$ ,  $p = .254$ ; ERSN\_43\_R,  $\beta=-.854$ ,  $t(37) = -2.829$ ,  $p = .009$ .

Tabela 11 - Sumário da análise da regressão linear múltipla Standard das escalas de relações amorosas para a variável Sintomatologia

|           | B      | SE B | $\beta$ | t      | Sig. |
|-----------|--------|------|---------|--------|------|
| ESNB_R_R  | -1,007 | ,864 | -,372   | -1,165 | ,254 |
| IQR_R     | ,372   | ,272 | ,522    | 1,368  | ,183 |
| ERSN_43_R | -,716  | ,253 | -,854   | -2,829 | ,009 |

$R^2=.527$ ,  $F= 8.217$

### Regressões Lineares Múltiplas Stepwise

O valor preditivo das sete polaridades das necessidades psicológicas sobre o Bem-Estar, *Distress* Psicológicos e sintomatologia foi investigado através da realização de Regressões Lineares Múltiplas Stepwise. Os resultados apresentam-se de seguida.

No que respeita à capacidade preditiva das sete polaridades (nas relações próximas) sobre o Bem-Estar, verificou-se que o modelo que melhor explicava era o que conjugava as necessidades *Coerência do Self e Incoerência do Self* ( $R^2=.454$ ,  $F(2.84)= 34.981$   $p=.000$ ). Na tabela 12 encontra-se o contributo de cada uma destas necessidades discriminado. Verifica-se que para Coerência do Self  $\beta=.469$ ,  $t(89)=-4.045$ ,  $p=.000$ ; Incoerência do Self  $\beta=-.252$ ,  $t(89)=2.173$ ,  $p=.033$ .

Tabela 12 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze necessidades nas relações próximas para a variável Bem-Estar Psicológico.

|  | B | SE B | $\beta$ | t | Sig |
|--|---|------|---------|---|-----|
|--|---|------|---------|---|-----|

|                       |       |      |      |       |      |
|-----------------------|-------|------|------|-------|------|
| Coerência_do_self_P   | 1,560 | ,386 | ,469 | 4,045 | ,000 |
| Incoerência_do_self_P | ,713  | ,328 | ,252 | 2,173 | ,033 |

$R^2=.454$ ,  $F= 34.981$

Por seu lado, no que respeita à capacidade preditiva das polaridades (nas relações amorosas) sobre o Bem-Estar Psicológico, o modelo que melhor o explicava era o modelo que conjugava as necessidades *Coerência do Self* e *Exploração* ( $R^2=.692$ ,  $F(2.32)=35.922$ ,  $p=.000$ ). Na tabela 13 encontra-se o contributo de cada uma destas necessidades discriminado. Verifica-se que para a *Coerência do Self*,  $\beta=1.707$   $t(37)=5,110$   $p=.000$ , *Exploração*  $\beta= 1.423$   $t(37)=2.989$   $p=.005$ .

Tabela 13 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze necessidades nas relações próximas para a variável Bem-Estar Psicológico

|                     | B     | SE B | $\beta$ | t     | Sig  |
|---------------------|-------|------|---------|-------|------|
| Coerência_do_self_R | 1,707 | ,334 | ,593    | 5,110 | ,000 |
| Exploração_R        | 1,423 | ,476 | ,347    | 2,989 | ,005 |

$R^2=.692$ ,  $F= 35.922$

Relativamente à capacidade preditiva das sete polaridades (nas relações próximas) sobre o *distress*, verificou-se que o modelo que melhor explicava era o modelo que conjugava as necessidades *Coerência do Self*, *Diferenciação* e *Dor* ( $R^2=.411$ ,  $F(3.83)=19.321$ ,  $p=<.000$ ). Na tabela encontra-se o contributo de cada uma destas necessidades discriminado. Verifica-se que para a *Coerência do Self*,  $\beta=-,524$ ,  $t(89)=-5,304$   $p=.000$ , *Diferenciação*  $\beta= -,392$ ,  $t(89)=-4,030$   $p=.000$ , e *Dor*  $\beta=,302$ ,  $t(89)=2,922$   $p=.004$ . Pode-se ainda verificar que quanto mais altas as necessidades de *Coerência do Self* e *Diferenciação*, menos *distress* haverá.

Tabela 14 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze necessidades nas relações próximas para a variável Distress Psicológico.

|                     | B      | SE B | $\beta$ | t      | Sig  |
|---------------------|--------|------|---------|--------|------|
| Coerência_do_self_P | -3,115 | ,587 | -,524   | -5,304 | ,000 |
| Diferenciação_P     | -2,079 | ,516 | -,392   | -4,030 | ,000 |
| Dor_P               | 1,728  | ,591 | ,302    | 2,922  | ,004 |

$R^2=.411$ ,  $F= 19.321$

Em relação à capacidade preditiva das sete polaridades (nas relações amorosas) sobre o *Distress*, verificou-se que o modelo que melhor explicava era o que apresentava a necessidade *Coerência do Self* ( $R^2=.580$ ,  $F(1.33)= 45.568$ ,  $p=.000$ ). Na tabela 15

encontra-se o contributo desta necessidade discriminado. Verifica-se que para a Coerência do Self,  $\beta = -.762$   $t(37) = -6.750$   $p = .000$ .

Tabela 15 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze necessidades nas relações amorosas para a variável Distress Psicológico

|                     | B      | SE B | $\beta$ | t      | Sig  |
|---------------------|--------|------|---------|--------|------|
| Coerência_do_self_R | -4,140 | ,613 | -,762   | -6,750 | ,000 |

$R^2 = .580$ ,  $F = 45.568$

Em relação à capacidade preditiva das sete polaridades (nas relações próximas) sobre a Sintomatologia, verificou-se que o modelo que melhor explicava era o que conjugava as necessidades *Coerência do Self* e *Diferenciação* ( $R^2 = .333$ ,  $F(2.86) = 21.493$ ,  $p = .000$ ).

Na tabela 16 encontra-se o contributo destas necessidades discriminado. Verifica-se que para a Coerência do Self,  $\beta = -.442$   $t(89) = -4.628$   $p = .000$ ; Diferenciação  $\beta = -.239$   $t(89) = -2.504$   $p = .014$ .

Tabela 16 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze necessidades nas relações próximas para a variável Sintomatologia

|                     | B      | SE B | $\beta$ | t      | Sig  |
|---------------------|--------|------|---------|--------|------|
| Coerência_do_self_P | -3,971 | ,858 | -,442   | -4,628 | ,000 |
| Diferenciação_P     | -1,890 | ,755 | -,239   | -2,504 | ,014 |

$R^2 = .333$ ,  $F = 21.493$

Em relação à capacidade preditiva das sete polaridades (nas relações amorosas) sobre a Sintomatologia, verificou-se que o modelo que melhor explicava era o que conjugava as necessidades *Tranquilidade* e *Incoerência do Self* ( $R^2 = .633$ ,  $F(2.34) = 29.334$ ,  $p = .000$ ).

Na tabela 17 encontra-se o contributo destas necessidades discriminado. Verifica-se que para a Tranquilidade,  $\beta = -.454$   $t(37) = -3.341$   $p = .002$ ; Incoerência do Self,  $\beta = -.423$   $t(37) = -3.114$   $p = .004$ .

Tabela 17 - Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Stepwise das catorze necessidades nas relações amorosas para a variável Sintomatologia

|                       | B      | SE B | $\beta$ | t      | Sig  |
|-----------------------|--------|------|---------|--------|------|
| Tranquilidade_R       | -3,127 | ,936 | -,454   | -3,341 | ,002 |
| Incoerência_do_Self_R | -2,865 | ,920 | -,423   | -3,114 | ,004 |

$R^2 = .633$ ,  $F = 29.334$

## Discussão

De acordo com o referido anteriormente, os objetivos deste estudo foram (a) avaliar as propriedades psicométricas da ERSN adaptada ao contexto das relações próximas e/ou amorosas; (b) avaliar as relações entre o valor global do ERSN e as 14 necessidades psicológicas no contexto das relações próximas e/ou amorosas; (c) adaptar a Escala das Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações às relações próximas e amorosas; (d) adaptar alguns itens do Inventário de Qualidade das Relações; (e) Investigar as relações entre a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN – 43) adaptada ao contexto das relações próximas e/ou amorosas com a adaptação da Escala das Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações e com a adaptação do Inventário de Qualidade das Relações; (f) compreender as relações entre a ERSN - 43 adaptada ao contexto das relações próximas e/ou amorosas e o Bem-Estar Psicológico, o *Distress* e a Sintomatologia; (g) avaliar a capacidades preditiva das escalas das relações sobre o Bem-Estar e *Distress* Psicológicos, e sintomatologia. Desta forma serão de seguida comentados os resultados, as suas implicações e as limitações deste estudo, assim como sugestões para estudos futuros.

Inicialmente foi realizado um primeiro estudo em que se analisou a estrutura fatorial e os valores de consistência interna de todas as escalas aplicadas às relações próximas e às relações amorosas (ERSN\_43\_R\_P; ESNB\_R\_P; IQR\_R\_P). Neste primeiro estudo, apesar de não se ter encontrado uma estrutura fatorial com sentido teórico para as escalas, os valores de consistência interna apresentaram-se elevados para todas as escalas referidas. Ainda assim, esta é uma das limitações deste estudo e é essencial que as estruturas fatoriais destas escalas continuem a ser investigadas

Ao nível da consistência interna, todas as escalas supramencionadas apresentaram alfas elevados, o que significa que as escalas são consistentes e avaliam os constructos



que se propõe a avaliar.

Relativamente às hipóteses formuladas para este estudo, a análise das correlações demonstra que a primeira hipótese foi confirmada, pois foram encontradas fortes correlações entre a ERSN-43 global e a ERSN-43 adaptada aos contextos de relações próximas e amorosas.

A segunda hipótese foi igualmente confirmada, uma vez que se encontraram fortes correlações entre a ERSN-43 adaptado ao contexto das relações próximas e /ou amorosas e as outras escalas que avaliam as necessidades, neste caso a ESNB (adaptada às relações próximas e amorosas) e o IQR (adaptado às relações próximas e amorosas). Podemos assim constatar que estas escalas se encontram fortemente relacionadas, têm em comum o conceito de necessidade psicológicas, e de facto, as teorias que originaram estas escalas têm conceitos comuns. Isto (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000; Davis, 1996) têm conceitos comuns no que respeita não só à definição de necessidades psicológicas, como no que respeita às necessidades que cada uma propõe, independentemente das especificidades de cada uma das teorias.

A terceira hipótese foi também confirmada sendo que a ERSN-43 adaptada ao contexto das relações próximas e amorosas demonstrou um maior valor preditivo do que a ESNB\_R\_P e o IQR\_R\_P sobre o Bem-Estar e *Distress* Psicológicos e sobre a sintomatologia, o que reforça a importância da teoria de necessidades do MCP para a explicação do Bem-Estar e *Distress* Psicológicos.

A quarta hipótese também foi corroborada, uma vez que os dados demonstram que resultados elevados na ERSN-43\_R\_P se correlacionam com níveis elevados de Bem-Estar Psicológico e resultados baixos na ERSN-43\_R\_P se correlacionam com níveis elevados de *Distress* Psicológico.

A partir da observação das regressões lineares múltiplas *Stepwise* concluiu-se que a

necessidade Coerência do *Self* é a mais presente na grande maioria das avaliações excetuando na avaliação das necessidades nas relações amorosas com a sintomatologia em que os resultados apontam a Tranquilidade e a Incoerência do *Self* como as necessidades com maior valor preditivo da sintomatologia. De acordo com os resultados pode-se dizer que a Coerência do *Self* se apresenta como a necessidade com maior valor preditivo do bem-estar, sintomatologia e *distress* nos contextos de relações próximas e amorosas, ou seja, por outras palavras quando há coerência do *self* há uma maior probabilidade de bem-estar psicológico, bem como menos *distress* e sintomatologia. Esclarece-se que a coerência do *self* diz respeito à congruência experienciada entre o *Self* real e o *Self* ideal e a congruência entre os pensamentos, sentimentos e comportamentos do próprio indivíduo. De facto, na literatura encontramos diversas referências à necessidade do ser humano estabelecer os dados num sistema conceptual estável e coerente (Epstein, 1993; Blatt, 2008). A incoerência e fragmentação do *Self* está presente em inúmeras perturbações da personalidade que originam *distress* psicológico, como por exemplo a perturbação da personalidade *borderline* (Millon & Grossman, 2007), perturbação dissociativa da identidade (Grey, 2009), entre outras. Vasco (2009) conceptualiza a *Incoerência do Self* como parte integrante do indivíduo, sendo importante a capacidade de aceitação dessa *Incoerência* para que haja promoção da *Coerência* (Rodrigues & Vasco, 2010). Isoladamente, as dificuldades de regulação emocional e a estratégia reavaliação cognitiva conseguem prever, de forma significativa, a variância da regulação da satisfação das necessidades psicológicas, para as duas amostras. Neste sentido, é possível inferir que menos dificuldades de regulação emocional se associam a níveis mais elevados de regulação da satisfação das necessidades, acontecendo o mesmo relativamente à reavaliação cognitiva (ainda que o grau de predição seja menor), o que parece confirmar, em parte, a hipótese 2.

Ainda assim este estudo apresenta algumas limitações. Deve-se em primeiro lugar referir uma amostra pequena e apresenta uma maioria de respostas do sexo feminino (de 140 indivíduos, sendo que nem todos responderam aos instrumentos na sua totalidade, o que levou a que alguns questionários tivessem um menor número de respostas). Relativamente aos questionários outra limitação diz respeito ao procedimento de recolha de dados, isto é a disponibilização online dos nove questionários, visualizada em formato de computador era mais cómoda, menos demorada bem como menos cansativa do que a visualização num telemóvel, o que se relaciona e está dependente da própria extensão dos questionários. Neste último ponto outra limitação foi então a extensão de alguns dos questionários, dado que alguns dos questionários tinham uma estrutura extensa, com mais de 40 itens, e sendo que na totalidade eram nove questionários apresentados uma outra limitação foi o tempo de preenchimento, pois levava em média cerca de uma hora a preencher, sendo que alguns participantes desistiam a meio, deixando alguns questionários por responder e, devido ao cansaço, produzir respostas ao acaso. De referir ainda que, de acordo com muitos participantes os questionários eram repetitivos (isto deve-se ao facto de ser apresentada por exemplo a ERSN-43 e posteriormente a ERSN-43\_R\_P com os itens bastante semelhantes, o que poderá ter dado aos participantes a sensação de estar a preencher novamente o mesmo questionário). De facto, Cormier, Nurius e Osborn (2009) afirmam que ao fim de cinquenta minutos a atenção deixa de estar focada e isso poderá ter influenciado os resultados. Como última nota nas limitações aponta-se o número de indivíduos que responderam às relações amorosas (8 indivíduos), que deveriam, na realidade estar incluídos como indivíduos que responderam a ambas as colunas dos questionários. Isto pode dever-se ao facto de as instruções poderem estar mal formuladas e induzirem em erro.

Além disso, de forma a possibilitar uma generalização mais consistente dos resultados,

seria importante que a amostra fosse mais representativa da população portuguesa e mais balanceada, pois obteve-se uma grande maioria de respostas do sexo feminino.

Apesar das limitações apresentadas não se pode deixar de referir que este estudo apresenta diversas vantagens. O MCP não só abrange conceitos transversais a outras teorias de uma forma integrativa, como, numa perspetiva de utilidade em psicoterapia traduz o funcionamento psicológico do ponto de vista das necessidades psicológicas de modo a que seja possível traçar o perfil de cada indivíduo nesta área. Este instrumento ao avaliar a capacidade de regulação da satisfação de necessidades em sete polaridades dialéticas permite uma conceptualização de caso mais precisa e integrada de cada indivíduo, sendo uma mais valia na contribuição para a tomada de decisão clínica e compreensão abrangente do funcionamento psicológico. De acordo com os resultados obtidos, estes revelaram que existe uma influência significativa das necessidades psicológicas sobre o Bem-Estar e Distress Psicológicos e, tendo em conta que o ser humano é um ser social que existe em relação e as relações interpessoais desempenham um papel central no desenvolvimento humano (Ribeiro & Costa, 2001/2002) ao promover, num processo psicoterapêutico, que o indivíduo ganhe consciência das suas necessidades, do que é que estas significam para si e de como pode regular a sua satisfação, está-se a promover um aumento do seu Bem-Estar Psicológico e uma diminuição do seu *Distress* Psicológico.

Seria interessante avaliar em estudos futuros não só a regulação da satisfação das necessidades bem como a importância que as necessidades têm para cada pessoa. Ou seja compreender de que forma as necessidades psicológicas abrangidas pela ERSN são consideradas como importantes pelos pacientes e que discrepâncias surgem entre a satisfação de uma necessidade e a importância que esta tem para o indivíduo.

Na área específica das relações amorosas seria, também, interessante

compreender, relativamente à capacidade de regulação da satisfação de necessidades psicológicas num relacionamento de que forma se caracteriza a população, através de uma análise guiada por variáveis demográficas como o sexo, idade, grau de escolaridade, acompanhamento psicológico, psicoterapêutico ou psiquiátrico.

Seria ainda interessante, na linha de raciocínio do estudo nas relações amorosas, compreender a forma como diferentes pares de necessidades poderão interagir entre si, sendo que podem, por exemplo, entrar em conflito com as do parceiro, ou sobrepor-se.

Concluindo, os resultados deste estudo estão de acordo com o que o Modelo de Complementaridade Paradigmática propõe, ou seja, uma teoria de necessidades dialéticas, em que o Bem-Estar Psicológico decorre da capacidade de um indivíduo se movimentar de forma adaptativa e balanceada entre cada um dos polos de necessidades, sendo relevante referir, obstante as limitações do estudo, os resultados comprovam que a regulação da satisfação das necessidades quer no quotidiano, nas relações amorosas e próximas e é das variáveis mais fortemente correlacionadas com o bem-estar, *distress* psicológico e sintomatologia, corroborando diversos estudos anteriores (Conde, Vasco, Ferreira, Romão, Silva, Sol, & Vargues-Conceição, 2012b; Sol, 2012; Vargues-Conceição, 2013). A escala da ERSN-43 adaptada ao contexto das relações próximas e amorosas revela-se um bom instrumento para avaliação de quais as necessidades psicológicas mais relevantes no contexto das relações próximas e amorosas.

## Referências Bibliográficas

- Arriaga, X. (2001). The ups and downs of dating: fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*, 5(80), 754-765.
- Bedford, V. H. (1996). Relationships between adult siblings. In A. E. Auhagen (Ed.), *The diversity of human relationships* (pp. 120–140). New York: Cambridge University Press.
- Bedford, V. H., Volling, B. L., & Avioli, P. S. (2000). Positive consequences of sibling conflict in childhood Relationship quality and well-being and adulthood. *International Journal of Aging and Human Development*, 51, 53–69.
- Berking, M., Holtforth, M. G. & Jacobi, C. (2003). Reduction of incongruence in inpatient psychotherapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 10, 86-92. doi:10.1002/cpp.357
- Berscheid, E. (1994). Interpersonal relationships. *Annual review of psychology*, 45(1), 79-129.
- Berscheid, E. (2006). Searching for the meaning of love. In Sternberg, R. J. & Weis, K. (Eds). *The New Psychology of Love*. (171-183) New Haven, CT: Yale. University Press.
- Blatt, S. (2008). *Polarities of experiences: Relatedness and self-definition in personality development, psychopathology and the therapeutic process*. Washington, DC US: American Psychological Association. doi:10.1037/11749-000
- Blatt, S. J., & Shichman, S. (1983). Two primary configurations of psychopathology. *Psychoanalysis and Contemporary Thought*, 6(2), 187-254.
- Blumstein, P., & Kollock, P. (1988). Personal relationships. *Annual Review of Sociology*, 14(1), 467-490.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation*. New York: Basic Books.
- Buunk, B. P., & Schaufeli, W. B. (1999). Reciprocity in Interpersonal Relationships: An Evolutionary Perspective on Its Importance for Health and Well-being, *European Review of Social Psychology*, 10(1), 259-291. DOI: 10.1080/14792779943000080
- Callaghan, P., & Morrissey, J. (1993). Social support and health: a review. *Journal of advanced nursing*, 18(2), 203-210.

- Canavarro (1995), versão portuguesa do *Brief Symptom Inventory* – BSI, Derogatis, 1993
- Canavarro, M. C. (2007). Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI): Uma revisão crítica dos estudos realizados em Portugal. In M. R. Simões, C. Machado, M. M.
- Conde, E. M. (2012). Dialética de polaridades de regulação da satisfação de necessidades psicológicas: relações com o bem-estar e *distress* psicológicos (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Conde, E., Vasco, A. B., Ferreira, A., Romão, A. M., Silva, G., Sol, A., & Vargues-Conceição, C. (2012). *Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas: Influência no Bem-Estar e Distress Psicológicos e na Sintomatologia de acordo com o Modelo de Complementaridade Paradigmática* (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- Critelli, J. W.; Myers, E. J., Loos, V. E. (1986). The components of love: romantic attraction and sex role orientation. *Journal of Personality*, 54 (2), 355-370. doi:10.1111/j.1467-6494.1986.tb00399.x
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
- Dindia, K. (2000). Relational Maintenance. In C. Hendrick & S. Hendrick (Eds), *Close Relationships: a sourcebook* (pp. 287-300). London: Sage Publications
- Duarte-Silva & Novo (2002), versão portuguesa do *Mental Health Inventory* – MHI, Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 165-192). New York: Guilford Press.
- Epstein, S. (1991). Cognitive-experiential self-theory: An integrative theory of personality. In R. C. Curtis (Ed.), *The relational self: Theoretical convergences in Psychoanalysis and Social Psychology* (pp. 111-137). New York: Guilford Press.

- Epstein, S. (1993). Implications of cognitive-experiential self-theory for personality and developmental psychology. In D. Funder, R. Parke, C. Tomlinson-Keasey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Personality and development* (pp. 399-438). Washington, DC: American Psychological Association.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In T. Millon, M. J. Lerner, & I. B. Weiner (Eds.), *Handbook of Psychology: Vol. 5. Personality and Social Psychology* (pp. 159-184). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Faria, J., & Vasco, A. B. (2011). *Needs necessarily needed: A guide for clinical decision-making*. Comunicação apresentada na 27.<sup>a</sup> Conferência da *Society for the Exploration of Psychotherapy Integration: Crossing the divide: SEPI's unique place in bridging the science-practice gap*, Washington, DC, EUA.
- Fisher, H. (2004). *Why we love: the nature and chemistry of romantic love*. New York: Henry Halt and Company.
- Freud, S. (1922). *Beyond the pleasure principle*. (M. Hubback, Trans.) London: The International Psycho-Analytical Press. (Obra original publicada em 1920).
- Grawe, K. (2006). *Neuropsychotherapy: how the neurosciences inform effective psychotherapy*. Hove: Routledge.
- Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. (2009). *Psicologia* (8.<sup>a</sup> ed.) (D. R. Silva et al., Trans.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: a clinical synthesis. *Focus: The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 8, 32-42.
- Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological Bulletin*, 121, 355-370.
- Hindle, R. (1979). *Towards Understanding Relationships*. New York; Academic.
- Hindle, R. (1981). The bases of a science of interpersonal relationships. See Duck & Gilmour 1981, pp. 1-22.



- Holthforth, M. G. (2008). Avoidance motivation in psychological problems and psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 18(2), 147 - 159. doi: 10.1080/10503300701765849
- Kaplan, B. H., Cassel, J. C., & Gore, S. (1977). Social support and health. *Medical care*, 15(5), 47-58.
- Lind, W., 2007, *Relationship Rating Form Revised- RRF - R*, versão portuguesa adaptada e traduzida do *Relationship Rating Form - R.R.F*, Davis, 1996
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Millon, T. & Grossman, S. (2007). *Moderating severe personality disorders*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Morton, T. L. , Douglas, M. A. 1981 . Growth of relationships. See Duck & Gilmour 1981 , pp. 3-26
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Narciso, I. (1994/1995). Metamorfoses do Amor e da Satisfação Conjugal. *Cadernos de Consulta Psicológica* , 10/11, pp. 129-139.
- Nezlek, J. B., Richardson, D. S., Green, L. R., & Schatten-Jones, E. C. (2002). Psychological well-being and day-to-day social interaction among older adults. *Personal Relationships*, 9(1), 57-71.
- Pallant, J. (2005). *Spss survival manual: A step by step guide to data analysis using spss for windows (version 12)*. Crows Nest, Australia: Allen & Unwin.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: a self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434–457. doi: 10.1037/0022-3514.92.3.434
- Reblin, M., & Uchino, B. N. (2008). Social and emotional support and its implication for health. *Current opinion in psychiatry*, 21(2), 201.
- Reik, T. (1944). *A psychologist looks at love*. New York: Farrar & Rinehart.
- Ribeiro, J. L. (2001). *Mental Health Inventory*: Um estudo de adaptação à população portuguesa.

*Psicologia, Saúde e Doença*, 2(1), 77-99.

Roberto, K. A., & Scott, J. P. (1986). Equity considerations in the friendships of older adults. *Journal of Gerontology*, 41, 241-247.

Rodrigues, C., & Vasco, A. B. (2010). *Necessidade psicológica de coerência/incoerência: Relação com bem-estar e distress psicológico* (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/6061>

Rodrigues, C. I., & Afonso, M. J. (2013). *Efeitos da regulação das necessidades psicológicas na manutenção e na satisfação em relações amorosas estáveis* (Dissertação de mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Lisboa

Rubin, Z. (1973). *Liking and loving: An invitation to social psychology*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.

Schwarzer, R., & Leppin, A. (1991). Social support and health: A theoretical and empirical overview. *Journal of social and personal relationships*, 8(1), 99-127.

Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and individual differences*, 43(4), 637-646.

Shaver, P. R., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). Love as attachment: the integration of three behavioral systems. In R. J. Steinberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 68-99). New Haven, CT: Yale University Press.

Shaver, P. R., & Mikuliner, M. (2006). Attachment theory, individual psychodynamics, and relationship functioning. In D. Perlman & A. Vangelisti (Eds.), *Handbook of personal relationships* (pp. 251-272). New York: Cambridge University Press.

Sherman, A. M., Lansford, J. E., & Volling, B. L. (2006). Sibling relationships and best friendships in young adulthood: Warmth, conflict, and well-being. *Personal Relationships*, 13(2), 151-165.

- Silva, D., & Pereira, C. (2005). O papel da consciência ideal-percepção no bem-estar subjectivo em relacionamentos íntimos. *Revista Psico*, 2(36), pp. 181-188.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93 (2), 119-135. doi: 10.1037/0033-295X.93.2.119
- Sol, A. L. (2012). Relações entre sintomatologia e necessidades, bem-estar e *distress* psicológicos (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being: Are men and women really so different?. *American sociological review*, 837-857.
- Vargues-Conceição, C. (2012). Necessidades psicológicas e relações com bem-estar/*distress* psicológicos e sintomatologia estudo da polaridade dialéctica prazer/dor (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Vasco, A.B. (2001). Fundamentos para um modelo integrativo de “complementaridade paradigmática”. *Psicologia*, XV (2), 219-226
- Vasco, A. B & Conceição, N. (2005). Olhar para as necessidades do *Self* como o boi olha para um palácio: Perplexidades e Fascínio. *Psychologica*. 40, 11-36.
- Vasco, A. B. (2005). A Conceptualização de Caso no Modelo de Complementaridade Paradigmática: Variedade e Integração. *Psychologica*. 40, 11-36.
- Vasco, A. B. (2012). *Quando um peixe encarnado nos começa, de súbito, a revelar a sua também cor negra, pintemo-lo, então, digamos, de amarelo: Em volta da integração em Psicoterapia*. Comunicação apresentada no 1.º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Lisboa, Portugal.
- Vasco, A. B. (2013). Sinto e Penso, logo Existo! Abordagem Integrativa das Emoções. *Revista Serviço de Psiquiatria do Hospital Prof Doutor Fernando Fonseca, EPE*. 11. 1. Lisboa: Psilogos
- Wang, H. H., Wu, S. Z., & Liu, Y. Y. (2003). Association between social support and health outcomes: a meta-analysis. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 19(7), 345-350.

- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of adult development*, 17(2), 110-119.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110-119. doi: 10.1007/s10804-009-9082-y
- Wolfe, B. (2005). *Understanding and treating anxiety disorders: An integrative approach to healing the wounded self*. Washington, DC US: APA. doi:10.1037/11198-000
- Young, J. E., Klosko, J. W. & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York, NY US: The Guilford Press.

## **Anexos**

Anexo A – Caracterização da amostra do estudo

Anexo B – Número de respostas dos questionários

Anexo C – Página inicial dos questionários

Anexo D – Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações aplicada ao contexto das relações próximas e amorosas (ESNPB - R)

Anexo E – Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN – 43) aplicada ao contexto das relações próximas e amorosas

Anexo F – Inventário de Qualidade das Relações - IQR

Anexo G – Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-43)

Anexo H – Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

Anexo I – Inventário de Saúde Mental (ISM)

## Anexo A – Caracterização da amostra

| N Total                 |                 | N     | %    |
|-------------------------|-----------------|-------|------|
|                         |                 | 140   |      |
| Idade                   | Média de Idades | 28,17 |      |
|                         | Desvio-Padrão   | 8,27  |      |
|                         | Idade Mínima    | 19    |      |
|                         | Idade máxima    | 50    |      |
| Sexo                    | Feminino        | 98    | 70   |
|                         | Masculino       | 42    | 30   |
| Habilitações Literárias | Bacharelato     | 8     | 5,7  |
|                         | Licenciatura    | 42    | 30   |
|                         | Mestrado        | 4     | 2,9  |
|                         | 9º ano/Equi.    | 62    | 44,3 |
|                         | 12º ano/Equi    | 24    | 17,1 |
| Estatutos               | Relação Próxima | 63    | 45,0 |
|                         | Relação Amorosa | 8     | 5,7  |
|                         | Ambas           | 35    | 25,0 |
| Estado Civil            | Solteiro        | 104   | 74,3 |
|                         | Casado          | 32    | 22,9 |
|                         | Divorciado      | 4     | 2,9  |
| Acomp. Psi.             | Sim             | 32    | 22,9 |
|                         | Não             | 108   | 77,1 |

## **Anexo B – Número de respostas dos questionários**

|           | N   |
|-----------|-----|
| ERSN-43_P | 89  |
| ERSN-43_R | 37  |
| ESNB_P    | 97  |
| ESNB_R    | 41  |
| IQR_P     | 92  |
| IQR_R     | 35  |
| BSI       | 110 |
| ISM       | 102 |

## **Anexo C – Página inicial dos questionários**

Investigação em Psicologia

### **I. Apresentação**

Somos finalistas do 5.º ano do Mestrado Integrado em Psicologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. No âmbito da elaboração das nossas dissertações de mestrado, sob a orientação do Professor Doutor António Branco Vasco, estamos a realizar dois estudos que se inserem no âmbito da investigação sobre necessidades psicológicas. A sua participação é anónima e voluntária, sendo que pode desistir do preenchimento do questionário a qualquer momento. A sua participação consistirá no preenchimento de 9 questionários, o que durará cerca de 40 minutos. Muito obrigado pela sua colaboração! Caso deseje obter um relatório com os resultados globais do estudo, poderá contactar-nos a partir de Novembro de 2018 (data esperada da conclusão), através do endereço de correio electrónico [francisca.ferreira@campus.ul.pt](mailto:francisca.ferreira@campus.ul.pt)

A Equipa,  
Alícia Olim  
Francisca Ferreira

### **II. Condições de participação**

Só poderá participar neste estudo se preencher todas as seguintes condições:

- Ter mais de 18 anos;
- Ter no mínimo o 9.º ano de escolaridade ou equivalente;
- Ter o português como língua materna.

Caso não preencha algum destes critérios, por favor não prossiga. Muito obrigado!

### **III. Declaração de consentimento informado**

Pedimos-lhe agora, antes de prosseguir para o preenchimento dos questionários, que leia atentamente e preencha a declaração de consentimento informado. Muito obrigada!

Li e compreendi a informação supramencionada, preenchendo todas as condições constantes do ponto II. Declaro que consinto na utilização dos dados pessoais que indiquei, bem como dos provenientes do preenchimento dos questionários, para fins de investigação.

### **IV. Dados pessoais (Preenchimento Obrigatório)**

De seguida, pedimos-lhe que preencha os seguintes dados. A informação recolhida destina-se apenas a caracterizar a amostra do nosso estudo, não sendo os referidos dados suscetíveis de permitir a identificação da sua identidade, pelo que a sua participação será totalmente anónima. De qualquer modo, toda a informação recolhida através destes dados e dos provenientes do preenchimento dos questionários será única e exclusivamente utilizada para fins de investigação.

Sexo  
Masculino



Feminino

Idade

Estado-Civil/Conjugalidade

Solteiro

Casado

Divorciado

Habilitações literárias

9.º ano ou equivalente

12.º ano ou equivalente

Bacharelato

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Actualmente está a ter acompanhamento psicológico, psicoterapêutico ou psiquiátrico?

Sim

Não

Data

Pode agora prosseguir para o preenchimento dos questionários.

Muito obrigado pela sua colaboração!

## Anexo D – Escala de Satisfação das Necessidades

### Psicológicas Básicas nas Relações aplicada ao contexto

#### das relações próximas e amorosas (ESNPB - R)

#### *Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas nas Relações*

(La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci 2000, adaptada por Ferreira, F., & Vasco, B., 2018)

Por favor, leia cada um dos itens cuidadosamente, pensando no modo como eles se relacionam com a sua vida em contexto relacional. **Caso esteja atualmente numa relação amorosa, responda por favor a ambas as colunas; se não estiver numa relação amorosa responda por favor apenas à coluna “(D)a(s) pessoa(s) que me é(são) próximas”.** Responda, indicando numa escala de 1 a 8 até que ponto cada item é verdadeiro para si. **O número “1” significa “totalmente falso” e o “8” “totalmente verdadeiro”.** Quanto mais elevado for o número selecionado maior é o grau de verdade.

| 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8                     |
|------------------|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
| Totalmente falso | x | x | x | x | x | x | Totalmente verdadeiro |

|  | A(s) pessoa(s) que me é(são) próximas |   |   |   |   |   |   |   | O(a) meu(minha) companheiro(a) |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Sinto-me livre para ser quem sou quando estou com   | 1                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2. Sinto-me uma pessoa competente quando estou com   | 1                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3. Sinto-me amado(a) e cuidado(a) quando estou com   | 1                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4. Sinto-me inadequado ou incompetente quando estou com  | 1                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 5. Tenho uma palavra a dizer sobre o que acontece e posso expressar a minha opinião quando estou com | 1                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6. Frequentemente sinto uma grande distância na relação com  | 1                                     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                              | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. Sinto-me capaz e eficaz, quando estou com                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 8. Sinto uma grande proximidade e intimidade quando estou com                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9. Sinto-me controlado e pressionado a ser de determinada forma quando estou com | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Protegido por Direitos de Autor

**Anexo E – Escala de Regulação da Satisfação das  
Necessidades (ERSN – 43) aplicada ao contexto das  
relações próximas e amorosas**

***Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN – 43) -  
Relações Próximas (Ferreira, F., & Vasco, B., 2018)***

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais em contexto relacional. **Caso esteja atualmente numa relação amorosa, responda por favor a ambas as colunas; se não estiver numa relação amorosa responda por favor apenas à coluna “(D)a(s) pessoa(s) que me é(são) próximas”**. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”**. A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número selecionado maior é o grau de acordo.

| 1 a 4 Desacordo |   |   |   | 5 a 8 Concordo |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|----------------|---|---|---|
| 1               | 2 | 3 | 4 | 5              | 6 | 7 | 8 |

|   | (D)a(s) pessoa(s) que me é(são) próximas? |   |   |   |   |   |   |   | (D)o(a) meu(minha) companheiro(a)? |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 - Sou capaz de distinguir críticas construtivas de destrutivas, por parte | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2 - De forma geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a) na relação com      | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 - Sinto mal-estar quando tenho de discordar                               | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 - Faço frequentemente coisas para sair da rotina em conjunto com          | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 5 - Sinto falta de interesse ou preocupação comigo, por parte               | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 - Sinto-me amado(a) e acarinhado(a)  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 7 - De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas com                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 8 - Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida em conjunto com                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 - É sempre sinal de má educação sentir-me zangado(a) com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10 - Sinto que a qualidade daquilo que produzo pode ser afetada quando não tenho uma boa relação com | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 - Sinto-me sozinho(a), mesmo quando estou com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 12 - Sinto que o meu tempo de lazer é útil e/ou valioso, na relação com                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 13 - Tenho dificuldade em desfrutar da vida com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 14 - É humano chorar a perda de alguém   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 15 - Sinto que para o meu sentimento de bem-estar, contribuem atividades em conjunto com             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 16 - Sou capaz de aceitar que há coisas que estão fora do meu controlo, na minha relação com         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17 - Sou tolerante comigo mesmo(a) face a conflitos entre o que penso, sinto e faço, na relação com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 18 - Sinto-me constrangido(a) e inibido(a) em mostrar as minhas opiniões                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 - Sinto que consigo tirar prazer da relação com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 20 - Experiencio paz de espírito na relação com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 21 - Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 22 - Posso aperfeiçoar o meu comportamento, em função dos meus erros na relação com              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 23 - Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 24 - Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso na relação com    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 25 - Para atingir objetivos comuns consigo cooperar com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 26 - Sou tolerante comigo mesmo(a) face a conflitos entre emoções contraditórias, na relação com | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 27 - Sinto-me bem e satisfeito(a), quando paro e reparo na relação que tenho com                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 28 - Expresso as minhas ideias e opiniões, independentemente das reações                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 29 - Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo, na relação com        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30 - Sei distinguir os medos justificados dos que não o são, na relação com                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 31 - Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo, aceito-o, cooperando com                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 32 - Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências, na relação com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 33 - Quando sinto incoerências ou conflitos entre o que penso, sinto e faço, aceito a sua existência e procuro resolvê-los, na relação com | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 34 - Sinto-me perto de ser a pessoa que desejo ser na relação com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 35 - Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem na relação com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 36 - No geral, sinto-me satisfeito(a) quando penso nas minhas características no que toca à relação com                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 37 - Quando sinto incoerências ou conflitos entre emoções contraditórias, aceito a sua existência e procuro resolvê-los, na relação com    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 38 - Sinto orgulho na relação que tenho com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 39 - Sinto que tenho uma certa calma interior na relação com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 40 - Mais orgulho tenho naquilo que produzo e realizo quanto melhor está a relação que tenho com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 41 - É-me difícil suportar a distância entre o que sou e o que desejo ser na relação com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 42 - Sinto-me satisfeito(a) com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer, na relação com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 43 - Sinto-me mais satisfeito(a) com a minha competência produtiva   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|                                  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| quanto melhor está a relação com |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



## Anexo F – Inventário de Qualidade das Relações - IQR

### *Inventário de Qualidade das Relações (Relationship Rating Form-R)*

(Davis, 1996, versão portuguesa de Lind, W., 2007, adaptada por Ferreira, F., & Vasco, B., 2018)

Nesta secção encontra questões direcionadas ao contexto relacional. Para lhes responder, assinale o número que melhor reflete os seus sentimentos acerca da relação. **Caso esteja atualmente numa relação amorosa, responda por favor a ambas as colunas; se não estiver numa relação amorosa responda por favor apenas à coluna “(D)a(s) pessoa(s) que me é(são) próximas”.** Por favor, leia cuidadosamente e responda, assinalando o número que melhor reflete os seus sentimentos acerca da relação, numa escala de 1 a 8. **O número “1” significa “Nada” e o “8” “Completamente”.** Utilize a seguinte escala.

| Nada | Muito pouco | Ligeiramente | Alguma coisa | Bastante | Muito | Fortemente | Completamente |
|------|-------------|--------------|--------------|----------|-------|------------|---------------|
| 1    | 2           | 3            | 4            | 5        | 6     | 7          | 8             |

|   | (D)a(s) pessoa(s) que lhe é(são) próximas? |   |   |   |   |   |   |   | (D)o(a) seu(sua) companheiro(a)? |   |   |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Aceita, tal como ele(a)(s) é(são)  | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2. Devido aos sentimentos que tem por ele(a)(s), está disposto a ignorar as pequenas falhas | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3. É fácil para si perdoar  | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4. Respeita   | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 5. O que há de melhor em si é revelado  | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 6. Considera como bom(bons) ouvinte(s) das suas ideias e planos                             | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 7. Em alturas de necessidade pode contar com  | 1  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8. Discute abertamente assuntos pessoais com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9. Sabe que tipo de pessoa(s) é(são)   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10. Conhece as falhas e defeitos   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11. Conhece o passado  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 12. Dá-lhe prazer, só de observar ou olhar para  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 13. Mesmo quando não está com ele(a)(s), pensa   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 14. Existem coisas que só faz com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 15. Tem sentimentos que não poderia ter por outras pessoas   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 16. Para lhe emprestar uma quantidade substancial de dinheiro, pode contar com                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17. Para arriscar a sua segurança pessoal, para o(a) ajudar se você estiver em perigo, pode contar com | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 18. Para fazer(em), por si, tudo o que estiver ao seu alcance, pode contar com                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 19. Está preparado para fazer um sacrifício significativo pela(s) pessoa(s) que lhe é(são) próximas    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 20. Para lhe dizer o que os outros acham de si, pode contar com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 21. Para o(a) apoiar numa discussão ou disputa com outros, pode contar                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22. Para defender os seus interesses, se existir um conflito entre os seus interesses e os de outros, pode contar com                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 23. Para vir em seu auxílio, quando precisa de ajuda, pode contar com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 24. Pode(m) contar consigo para o(a)s ajudar, quando for preciso   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 25. Sobre certos assuntos, independentemente de concordar(em) ou não consigo, e para lhe dizer o que realmente pensa(m), pode contar com | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 26. Está contente na sua relação com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 27. Considera um sucesso a sua relação com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 28. Dá-lhe prazer fazer coisas com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 29. Gosta de fazer coisas, que de outra forma não gostaria, com  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30. Dá-lhe prazer a companhia  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 31. Partilha(m) o mesmo sentimento por si que você sente por ele(a)s   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 32. Importa(m)-se realmente consigo como pessoa  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 33. Sente que se importa(m) consigo tanto quanto você se importa com ele(a)s   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 34. Sente-se valorizado e especial   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 35. Você discute com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 36. É tratado(a) de maneira injusta  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 37. Existe tensão na sua relação com   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 38. Está confuso(a) ou inseguro(a) dos sentimentos que tem para com                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 39. Sente uma grande exigência de demasiado do seu tempo, por parte                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 40. Está empenhado em permanecer na relação com                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 41. Alguma vez foi forçado(a) a fazer alguma coisa que não quisesse fazer, por parte | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 42. Alguma vez forçou a fazer alguma coisa que ele(a)(s) não quisesse(m) fazer       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

## Anexo G – Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-43)

**Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-43)** (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva, & Vargues Conceição, 2013)

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”.** A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

| 1 a 4<br>Desacordo |   |   |   | 5 a 8<br>Concordo |   |   |   |
|--------------------|---|---|---|-------------------|---|---|---|
| 1                  | 2 | 3 | 4 | 5                 | 6 | 7 | 8 |

|   | Discordo |   |   |   | Concordo |   |   |   |
|---|----------|---|---|---|----------|---|---|---|
| 1. Sou capaz de distinguir críticas construtivas de destrutivas.  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |
| 2. De forma geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).           | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |
| 3. Sinto mal-estar quando tenho de discordar de alguém.           | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |
| 4. Faço frequentemente coisas para sair da rotina.                | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |
| 5. Sinto que os outros não se interessam ou se preocupam comigo.  | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |
| 6. Sinto-me amado(a) e acarinhado(a) por uma ou mais pessoas.     | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |
| 7. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.        | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |
| 8. Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida.                | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |
| 9. Sentir-me zangado(a) com alguém é sempre sinal de má educação. | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |
| 10. Estou satisfeito(a) com a qualidade daquilo que produzo.      | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |
| 11. Sinto-me sozinho(a), mesmo quando estou acompanhado(a).       | 1        | 2 | 3 | 4 | 5        | 6 | 7 | 8 |

|  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|

|     |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Tenho dificuldade em desfrutar da vida.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 14. | É humano chorar a perda de alguém que amamos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 15. | As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 16. | Sou capaz de aceitar que há coisas que estão fora do meu controlo.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 17. | Sou tolerante comigo mesmo(a) face a conflitos entre o que penso, sinto e faço.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 18. | Sinto-me constrangido(a) e inibido(a) em mostrar as minhas opiniões aos outros.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 19. | Sinto que consigo tirar prazer da vida.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 20. | Experiencio paz de espírito.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 21. | Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar tudo e todos.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 22. | Em função dos meus erros posso aperfeiçoar o meu comportamento.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 23. | Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com outros.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 24. | Consigo suportar situações desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 25. | Consigo cooperar com os outros para atingir objectivos comuns.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 26. | Sou tolerante comigo mesmo(a) face a conflitos entre emoções contraditórias.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 27. | Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a).   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 28. | Expresso as minhas ideias e opiniões, independentemente das reacções dos outros.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 29. | Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 30. | Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 31. | Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo a um colectivo, aceito-o, cooperando com ele.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 32. | Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 33. | Quando sinto incoerências ou conflitos entre o que penso, sinto e faço, aceito a sua existência e procuro resolvê-los. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 34. | Sinto-me perto de ser a pessoa que desejo ser.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 35. | Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 36. | No geral, sinto-me satisfeito(a) quando penso nas minhas características.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 37. | Quando sinto incoerências ou conflitos entre emoções contraditórias, aceito a sua existência e procuro resolvê-los. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 38. | Sinto orgulho na pessoa que sou.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 39. | Sinto que tenho uma certa calma interior.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 40. | Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 41. | É-me difícil suportar a distância entre o que sou e o que desejo ser.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 42. | Sinto-me satisfeito(a) com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 43. | Sinto-me satisfeito(a) com a minha competência produtiva.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |



## Anexo H – Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

### Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

(Versão portuguesa de Canavarro, 1999)

Segue-se uma lista de problemas ou sintomas que, por vezes, as pessoas apresentam.

Por favor, assinale aquele que melhor descreve o grau em que cada problema ou sintoma o(a) incomodou durante a última semana.

| EM QUE MEDIDA FICOU PERTURBADO/A POR:   | Nada | Um pouco | Moderadamente | Muito | Extremamente |
|---|------|----------|---------------|-------|--------------|
| 1. Nervosismo ou tensão interior.   | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 2. Desmaios ou tonturas.  | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 3. Ter a impressão que as outras pessoas podem controlar os meus pensamentos. | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 4. Ter a ideia que os outros são culpados pela maioria dos seus problemas.    | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 5. Dificuldade em se lembrar de coisas passadas ou recentes.                  | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 6. Aborrecer-se ou irritar-se facilmente.                                     | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 7. Dores sobre o coração ou no peito.   | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 8. Medo na rua ou praças públicas.  | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 9. Pensamentos de acabar com a vida.  | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 10. Sentir que não pode confiar na maioria das pessoas.                       | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 11. Perder o apetite.   | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 12. Ter um medo súbito sem razão para isso.                                   | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 13. Ter impulsos que não se podem controlar.                                  | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 14. Sentir-se sozinho/a mesmo quando está com mais pessoas.                   | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 15. Dificuldade em fazer qualquer trabalho.                                   | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 16. Sentir-se sozinho/a.  | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 17. Sentir-se triste.   | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |
| 18. Não ter interesse por nada.   | 0    | 1        | 2             | 3     | 4            |

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 19. Sentir-se atemorizado/a.                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Sentir-se facilmente ferido/a nos seus sentimentos. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Protegido por Direitos de Autor

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 21. Sentir que as outras pessoas não são amigas ou não gostam de si.                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Sentir-se inferior aos outros.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Vontade de vomitar ou mal-estar do estômago.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Impressão de que os outros o/a costumam observar ou falar de si.                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Dificuldade em adormecer.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. Sentir necessidade de verificar várias vezes o que faz.                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Dificuldade em tomar decisões.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Medo de viajar de autocarro, de comboio ou de metro.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Sensação de que lhe falta o ar.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Calafrios ou afrontamentos.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Ter de evitar certas coisas, lugares ou atividades por lhe causarem medo.                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Sensação de vazio na cabeça.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Sensação de anestesia (encortiçamento ou formigueiro) no corpo.                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Ter a ideia que deveria ser castigado/a pelos seus pecados.                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. Sentir-se sem esperança perante o futuro.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Ter dificuldade em concentrar-se.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Falta de forças em partes do corpo.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Sentir-se em estado de tensão ou aflição.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Pensamentos sobre a morte ou que vai morrer.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Ter impulsos de bater, ofender ou ferir alguém.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. Ter vontade de destruir ou partir coisas.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. Sentir-se embaraçado/a junto de outras pessoas.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. Sentir-se mal no meio das multidões como lojas, cinemas ou assembleias.                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. Grande dificuldade em sentir-se “próximo/a” de outra pessoa.                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Ter ataques de terror ou pânico.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Entrar facilmente em discussão.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Sentir-se nervoso/a quando tem que ficar sozinho/a  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Sentir que as outras pessoas não dão o devido valor ao seu trabalho ou às suas capacidades. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Sentir-se tão desassossegado/a que não consegue manter-se sentado quieto/a.                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 50. Sentir que não tem valor.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. A impressão de que, se deixasse, as outras pessoas se aproveitariam de si. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. Ter sentimentos de culpa.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53. Ter a impressão de que alguma coisa não regula bem na sua cabeça.          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Protegido por Direitos de Autor

## Anexo I – Inventário de Saúde Mental (ISM)

### Inventário de Saúde Mental (ISM)

(Versão Portuguesa de Pais-Ribeiro, J., 2001, adaptado por Duarte-Silva, M., & Novo, R., 2002)

Seguidamente pedimos-lhe que responda a um conjunto de questões sobre o modo como se tem sentido no dia-a-dia, **durante este último mês**. Para cada questão há várias alternativas de resposta, pelo que escolha a que considere que melhor se aplica a si.

1. Neste último mês... QUÃO FELIZ E SATISFEITO(A) SE SENTIU COM SUA VIDA PESSOAL?

- ☐ Extremamente feliz
- ☐ Muito feliz e satisfeito(a), a maior parte do tempo
- ☐ Geralmente satisfeito(a) e feliz
- ☐ Ora ligeiramente satisfeito(a), ora ligeiramente infeliz
- ☐ Geralmente insatisfeito(a), infeliz
- ☐ Quase sempre muito insatisfeito(a) e infeliz.

2. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU SÓ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

3. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU NERVOSO(A) OU APREENSIVO(A) PERANTE COISAS QUE ACONTECERAM, OU PERANTE SITUAÇÕES INESPERADAS?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

4. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TINHA UM FUTURO PROMISSOR E CHEIO DE ESPERANÇA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

5. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE A SUA VIDA NO DIA-A- DIA ESTAVA CHEIA DE COISAS INTERESSANTES?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

6. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU RELAXADO(A) E SEM TENSÃO?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

7. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU PRAZER NAS COISAS QUE FAZIA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

8. Durante o último mês... ESTEVE PERANTE SITUAÇÕES EM QUE SE QUESTIONOU SE ESTARIA A PERDER A MEMÓRIA?

- ☐ Não, nunca
- ☐ Talvez pouco
- ☐ Sim, mas não o suficiente para ficar preocupado(a) com isso
- ☐ Sim, e fiquei um bocado preocupado(a)
- ☐ Sim, e isso preocupa-me
- ☐ Sim, e estou muito preocupado(a) com isso

9. Durante o último mês... SENTIU-SE DEPRIMIDO(A)?

- ☐ Sim, quase sempre muito deprimido(a) até ao ponto de não me interessar por nada
- ☐ Sim, muito deprimido(a) durante a maior parte do tempo
- ☐ Sim, deprimido(a) muitas vezes
- ☐ Sim, por vezes sinto-me um pouco deprimido(a)
- ☐ Não, nunca me sinto deprimido(a)

10. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU AMADO(A) E QUERIDO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte das vezes
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Muito poucas vezes
- ☐ Nunca

11. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU NERVOSO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

12. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ESPERAVA TER UM DIA INTERESSANTE AO LEVANTAR-SE?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

13. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU TENSO(A) E IRRITADO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

14. Neste último mês... SENTIU QUE CONTROLAVA PERFEITAMENTE O SEU COMPORTAMENTO, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS?

- ☐ Sim, completamente
- ☐ Sim, geralmente
- ☐ Sim, penso que sim
- ☐ Não muito bem
- ☐ Não, e ando um pouco perturbado(a) por isso
- ☐ Não, e ando muito perturbado(a) por isso

15. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU AS MÃOS A TREMER QUANDO FAZIA ALGUMA COISA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

16. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE NÃO TINHA FUTURO, QUE NÃO TINHA PARA ONDE ORIENTAR A SUA VIDA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

17. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CALMO(A) E EM PAZ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

18. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU EMOCIONALMENTE ESTÁVEL?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

19. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca



20. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU PRESTES A CHORAR?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

21. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA PENSOU QUE AS OUTRAS PESSOAS SE SENTIRIAM MELHOR SE VOCÊ NÃO EXISTISSE?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

22. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CAPAZ DE RELAXAR SEM DIFICULDADE?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

23. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE AS SUAS RELAÇÕES AMOROSAS ERAM TOTALMENTE SATISFATÓRIAS?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

24. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TUDO ACONTECIA AO CONTRÁRIO DO QUE DESEJAVA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

25. Neste último mês... QUÃO INCOMODADO(A) SE SENTIU DEVIDO AO NERVOSISMO?

- ☐ Extremamente (ao ponto de não poder fazer as coisas que devia)
- ☐ Muito incomodado(a)
- ☐ Um pouco incomodado(a)
- ☐ Algo incomodado(a) (o suficiente para dar conta)
- ☐ Apenas de forma muito ligeira
- ☐ Nada incomodado(a)

26. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE A SUA VIDA ERA UMA AVENTURA MARAVILHOSA?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

27. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO, DE TAL MODO QUE NADA O(A) CONSEGUIA ANIMAR?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

28. Durante o último mês... ALGUMA VEZ PENSOU EM ACABAR COM A VIDA?

- ☐ Sim, muitas vezes
- ☐ Sim, algumas vezes
- ☐ Sim, umas poucas vezes
- ☐ Sim, uma vez
- ☐ Não, nunca.

29. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CANSADO(A), INQUIETO(A) E IMPACIENTE?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

30. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU RABUGENTO(A) OU DE MAU HUMOR?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

31. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ALEGRE, ANIMADO(A) E BEM DISPOSTO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

32. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU CONFUSO(A) OU PERTURBADO(A) ?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

33. Neste último mês... SENTIU-SE ANSIOSO(A) OU PREOCUPADO(A)?

- ☐ Sim, extremamente (ao ponto de ficar doente ou quase)
- ☐ Sim, muito
- ☐ Sim, um pouco
- ☐ Sim, o suficiente para me incomodar
- ☐ Sim, de forma muito ligeira
- ☐ Não, de maneira nenhuma

34. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU UMA PESSOA FELIZ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

35. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU DIFICULDADE EM MANTER-SE CALMO(A) ?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente

- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

36. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ESPIRITUALMENTE EM BAIXO?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

37. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ACORDOU DE MANHÃ SENTINDO-SE FRESCO(A) E REPOUSADO(A)?

- ☐ Sempre, todos os dias
- ☐ Quase todos os dias
- ☐ Frequentemente
- ☐ Algumas vezes, mas normalmente não
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca acordo com a sensação de estar descansado

38. Durante o último mês... ESTEVE OU SENTIU-SE DEBAIXO DE GRANDE PRESSÃO OU STRESS?

- ☐ Sim, quase a ultrapassar os limites
- ☐ Sim, muita pressão
- ☐ Sim, alguma, mais do que o costume
- ☐ Sim, alguma como de costume
- ☐ Sim, um pouco
- ☐ Não, nenhuma